Maitreya Magazine

nummer 1 jaargang 12

TIBETAANS BOEDDHISME

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak. Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 1/Jaargang 12
Maart, april, mei 1990

VERSCHIJNING
Tenminste 1 × per kwartaal.

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Thubten Tsépel
Gelong Jampel Pharchin
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool

ILLUSTRATIES
Andy Weber e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1989c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN

Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN

Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN

Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS

Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN

Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 05787-1450

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

DAGELIJKS BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester en manager
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

DOELSTELLING

De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,— KORTING-DONATEUR 1990**

De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,— KORTING-DONATEUR 1990 te worden voor *f* 25,— per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 46515120 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2 × per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4 × per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) en **10% korting** op **alle kursussen** in het Maitreya Instituut. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 52 aangesloten centra in de hele wereld. Let op! Hierbij is geen abonnement op het Maitreya Magazine inbegrepen.

***f* 100,— MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1990 & FPMT-LID 1990**

Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,— Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4 × per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2 × het Engelstalige Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE AKTIE

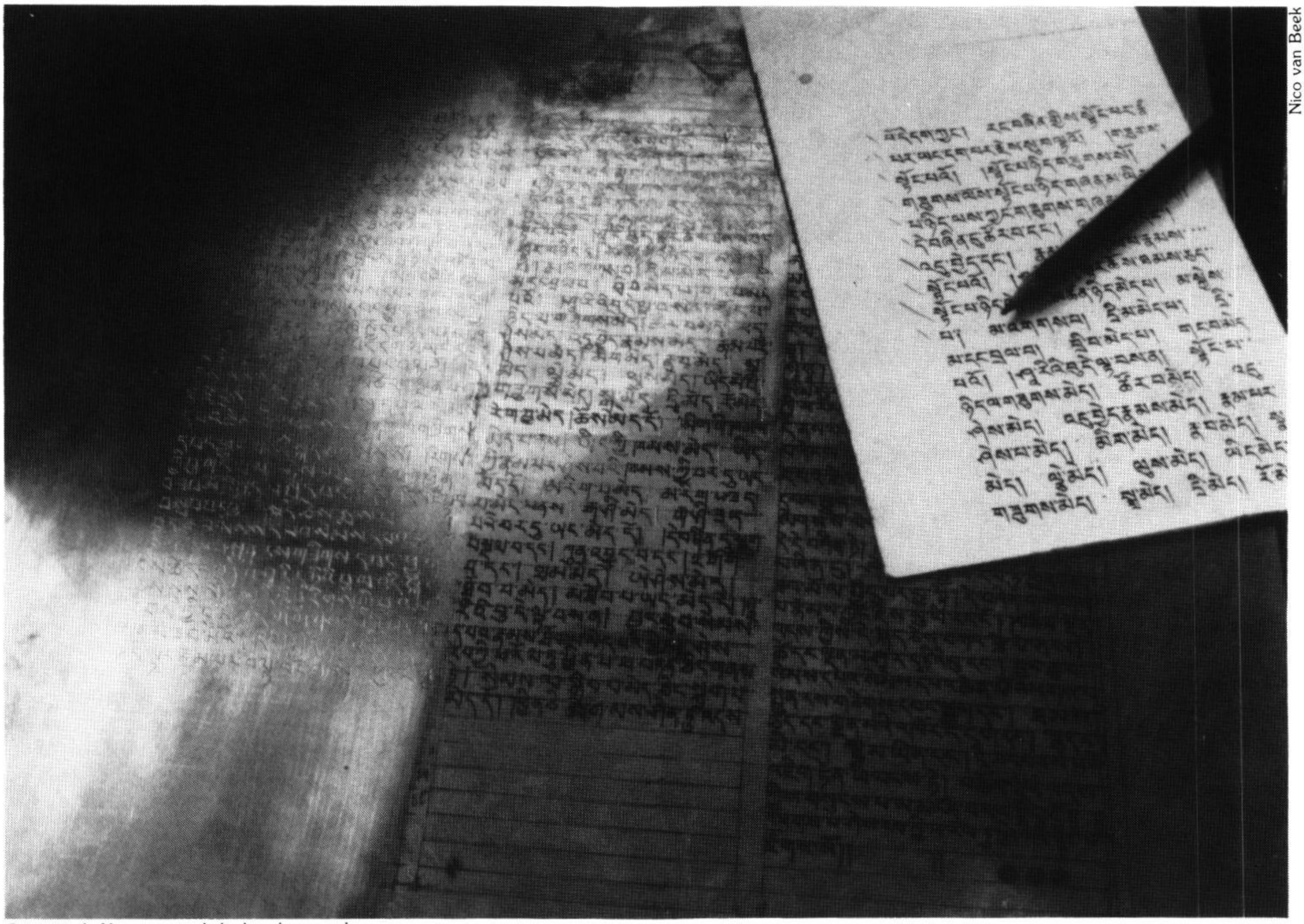
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze postof bankrekening met vermelding van: Geshe aktie, en ontvangen 20% korting op kursussen gegeven door Geshela. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

LEENFONDS

Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 68.15.69.506 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT

Foto: Wil Hagenaars


Nico van Beek

Gegraveerde Hartsoetra in de bodemplaat van de stoepa

Leidraad

In dit eerste nummer van het IJzeren Paard Jaar besteden we aandacht aan de lezing die door Z.H. de Dalai Lama werd gehouden bij de aanvaarding van de Nobelprijs voor de Vrede eind 1989. Ook de rede die Z.H. de Dalai Lama uitsprak op 10 maart, de herdenkingsdag van de Tibetaanse volksopstand in 1959, is in dit blad opgenomen.

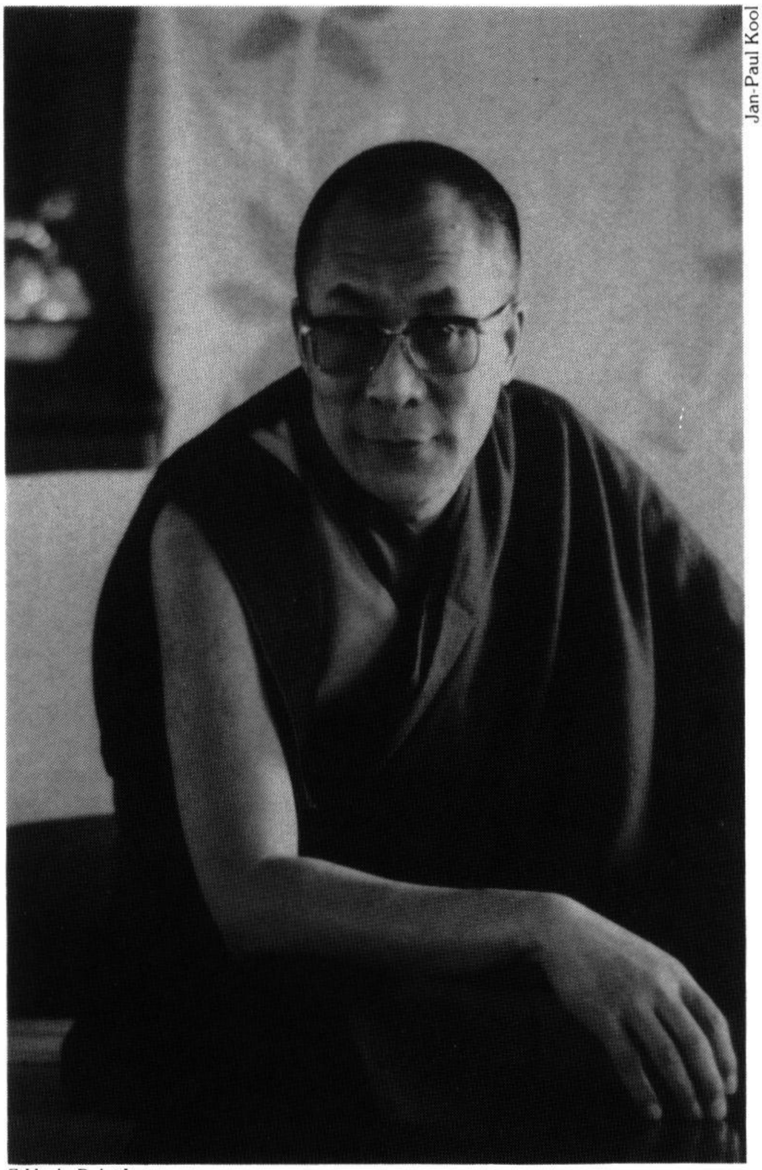
Kwaadheid is het onderwerp dat wordt behandeld in een artikel van Kathleen Mc Donald, de schrijfster van het succesvolle boek 'Leren Mediteren'. In 'De herkenning van gereïncarneerde lama's', wordt het unieke systeem van de steeds opnieuw terugkerende leraren in de Tibetaans boeddhistische traditie uitgelegd.

Verder een artikel over praktische dierenliefde en een verslag van de forumdiscussie over Tibet die in januari werd georganiseerd door de Tibet Support Groep.

Het programma van het Maitreya Instituut met de nieuwe kortingsregels hebben wij in januari aan onze abonnees toegestuurd. We hopen zeker met de komst van Sangra Jampa Rinpochee, Achok Rinpochee en Thubten Zopa Rinpochee een waardevolle bijdrage te kunnen leveren aan het welzijn van u allen.

De redaktie.

Lezing door Z.H. de Dalai Lama bij de aanvaarding van de Nobel Prijs voor de Vrede 1989


Jan-Paul Kool

Z.H. de Dalai Lama

Broeders en zusters.

Het is een eer en een genoegen vandaag onder u te zijn. Ik ben werkelijk blij zoveel oude vrienden te zien die uit verschillende uithoeken van de wereld gekomen zijn en nieuwe vrienden te maken die ik in de toekomst weer hoop te ontmoeten. Als ik mensen ontmoet in verschillende delen van de wereld word ik er steeds weer aan herinnerd dat wij allen in essentie gelijk zijn: wij zijn allen mensen. Misschien dragen we verschillende kleding, heeft onze huid een verschillende kleur, of spreken we verschillende talen. Dat is de buitenkant. Maar in essentie zijn wij dezelfde menselijke wezens. Dat is wat ons verbindt. Dat is wat het ons mogelijk maakt elkaar te begrijpen en vriendschap en nabijheid te ontwikkelen.

Toen ik erover nadacht wat ik vandaag zou gaan zeggen, besloot ik een aantal van mijn gedachten met u te delen over algemene problemen die ons als leden van de menselijke familie allen aangaan. Omdat wij allen deze kleine planeet Aarde met elkaar delen, moeten wij leren in harmonie en vrede met elkaar en met de natuur te leven. Dat is niet slechts een droom maar een noodzakelijkheid. Wij zijn op zoveel manieren van elkaar afhankelijk, dat wij niet langer in geïsoleerde gemeenschappen kunnen leven en kunnen negeren wat buiten deze gemeenschappen gebeurt. We moeten elkaar helpen als we moeilijkheden hebben en moeten het geluk dat wij genieten met elkaar delen. Ik spreek tot u als een gewoon mens; een eenvoudige monnik. Als u dat wat ik zeg waardevol acht, hoop ik dat u zult proberen het in daden om te zetten.

Ook zou ik vandaag graag mijn gevoelens over de nood en het streven van het Tibetaanse volk met u willen delen. De Nobelprijs is een prijs die het voor zijn moed en niet aflatende vastberadenheid welverdiend heeft gedurende de afgelopen veertig jaar onder vreemde heerschappij. Als een vrij woordvoerder van mijn gevangen landgenoten voel ik dat het mijn plicht is uit hun naam te spreken. Ik spreek niet met een gevoel van woede of haat tegenover degenen die voor het onmetelijk lijden van ons volk verantwoordelijk zijn en voor de verwoesting van ons land, ons thuis en onze cultuur. Ook zij zijn menselijke wezens die vechten voor geluk en ons mededogen verdienen. Ik spreek om u te informeren over de treurige situatie waarin mijn land zich vandaag bevindt en over de wensen van mijn volk, want in onze strijd voor vrijheid is de waarheid ons enige wapen.

Het besef dat wij in essentie allen dezelfde menselijke wezens zijn, die naar geluk streven, en lijden trachten te vermijden, helpt ten zeerste een gevoel van broeder- en zusterschap te ontwikkelen, een warm gevoel van liefde en mededogen voor anderen. Dit op zijn beurt is essentieel wanneer we willen overleven in deze steeds kleiner wordende wereld, waarin we leven. Want als we zelfzuchtig alleen maar dat nastreven wat we in ons eigen belang wanen, zonder op de behoeften van anderen te letten, dan schaden wij uiteindelijk misschien niet alleen anderen, maar ook onszelf. Dit feit is in de loop van deze eeuw heel duidelijk geworden. Wij weten bijvoorbeeld, dat het beginnen van een atoomoorlog vandaag de dag een vorm van zelfmoord zou zijn; of dat wij door de lucht en oceanen te vervuilen om één of ander korte-termijn voordeel te verkrijgen, de eigenlijke basis voor ons verdere voortbestaan vernietigen. Omdat individuen en naties in toenemende mate wederzijds afhankelijk worden, hebben wij geen andere keus

dan wat ik een gevoel van universele verantwoordelijkheid noem, te ontwikkelen.

Wij zijn vandaag in de meest ware betekenis één wereldfamilie. Wat in één deel van de wereld gebeurt, kan effect hebben op ons allemaal. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor de negatieve gebeurtenissen, maar ook voor de positieve ontwikkelingen. We weten niet alleen wat er ergens anders gebeurt, dankzij de buitengewoon moderne communicatietechnologie, we worden ook direkt beïnvloed door gebeurtenissen die ver weg plaatsvinden. We voelen een soort droefheid als kinderen in Oost-Afrika verhongeren. Net zo voelen we een soort vreugde als een familie herenigd wordt na tientallen jaren van scheiding door de Berlijnse Muur. Onze gewassen en ons vee worden besmet, en onze gezondheid en ons bestaan bedreigd, als er ver weg in een ander land een ongeluk met kernenergie plaatsvindt. Onze eigen veiligheid wordt groter als er vrede uitbreekt tussen oorlogvoerende partijen in andere werelddelen.

Maar oorlog of vrede; de vernietiging of bescherming van de natuur; schending of verdediging van mensenrechten en democratische vrijheden; armoede of materiële welstand; het ontbreken van morele en spirituele waarden of hun aanwezigheid en hun verdere ontwikkeling; en het te gronde richten of het ontwikkelen van menselijk inzicht, zijn geen van elkaar te scheiden zaken die onafhankelijk van elkaar geanalyseerd en aangepakt kunnen worden. In werkelijkheid zijn zij op alle niveaus nauw met elkaar verbonden en moeten vanuit dat inzicht benaderd worden.

Vrede in de betekenis van afwezigheid van oorlog is van weinig waarde voor iemand die doogaat van honger of koude. Het kan de pijn van marteling, waaraan een op gewetensgronden gevangen gezette persoon onderworpen wordt, niet wegnemen. Het troost niet degenen die hun geliefden verloren hebben in overstromingen, die veroorzaakt zijn door onzinnige ontbossing in een naburig land. Vrede is alleen daar van lange duur waar mensenrechten gerespecteerd worden, waar de mensen te eten hebben, en waar individuen en naties vrij zijn. Werkelijke vrede met zichzelf en met de wereld om ons heen kan alleen gevonden worden door de ontwikkeling van geestelijke vrede. De andere hierboven vermelde zaken staan op gelijksoortige wijze met elkaar in verband. Zo zien wij bijvoorbeeld dat een schoon milieu, welvaart of democratie weinig betekenen in het geval van oorlog, vooral een atoomoorlog, en dat materiële vooruitgang niet voldoende is om het geluk van de mensheid te verzekeren.

Materiële vooruitgang is natuurlijk belangrijk voor de ontwikkeling van de mensheid. In Tibet hebben wij veel te weinig waarde toegekend aan technologische en economische ontwikkeling, en wij weten nu dat dat verkeerd was. Tegelijkertijd kan materiële vooruitgang zonder spirituele ontwikkeling ook ernstige problemen veroorzaken. In sommige landen worden uiterlijke zaken teveel beklemtoond en wordt weinig belang gehecht aan innerlijke ontwikkeling. Ik geloof dat beide belangrijk zijn en zij aan zij ontwikkeld moeten worden, om zo een goed evenwicht tussen die twee te bereiken. Tibetanen worden door buitenlandse bezoekers altijd als een gelukkig en hartelijk volk beschreven. Dat is een deel van onze volksaard, gevormd door culturele en religieuze waarden, die de nadruk leggen op het belang van geestelijke vrede middels ontwikkeling van liefde en vriendelijkheid tegenover alle andere levende wezens, zowel mensen als dieren. Innerlijke vrede is de sleutel: als je innerlijke vrede bezit, kunnen de uiterlijke problemen je diepe gevoel van vrede en rust niet aantasten. In zo'n gemoedstoestand kun je met rust en verstand met situaties omgaan, terwijl je je innerlijke geluk behoudt. Dit is heel belangrijk. Zonder deze innerlijke vrede, ongeacht hoe comfortabel je leven materieel gezien is, maak je je nog steeds zorgen, word je verstoord of ongelukkig vanwege de omstandigheden.

Blijkbaar is het daarom van het grootste belang de samenhang tussen deze en andere zaken te begrijpen en problemen te benaderen en op te lossen op een evenwichtige manier die rekening houdt met deze verschillende aspekten. Natuurlijk is dit niet gemakkelijk. Maar het heeft weinig zin te trachten één probleem op te lossen, wanneer daardoor een even ernstig nieuw probleem geschapen wordt. Dus hebben wij eigenlijk geen keus: we moeten een gevoel van universele verantwoordelijkheid ontwikkelen, niet alleen in geografische betekenis, maar ook met betrekking tot de verschillende vraagstukken waarmee onze planeet zich geconfronteerd ziet.

Verantwoordelijkheid ligt niet alleen bij de leiders van onze landen of bij degenen die benoemd of gekozen worden om zich met bepaalde vraagstukken bezig te houden. Zij ligt bij ieder van ons persoonlijk. Vrede bijvoorbeeld begint in elk van ons. Als wij innerlijke vrede hebben, dan kunnen wij in vrede leven met degenen om ons heen. Als onze gemeenschap zich in een toestand van vrede bevindt, dan kan deze vrede gedeeld worden met naburige gemeenschappen, en zo verder. Als wij liefde en vriendelijkheid voelen tegenover anderen, dan geeft dit niet alleen anderen een gevoel van bemind zijn en geborgenheid, maar het helpt ons ook innerlijk geluk en vrede te ontwikkelen. En er bestaan wegen waardoor wij bewust aan de ontwikkeling van gevoelens van liefde en vriendelijkheid kunnen werken. Voor sommigen van ons is de meest doeltreffende methode dit te doen door godsdienstbeoefening. Voor anderen kunnen dat nietreligieuze manieren zijn. Het belangrijkste is dat we elk een oprechte poging ondernemen om onze verantwoordelijkheid voor elkaar en voor de natuurlijke omgeving waarin we leven, serieus te nemen.

De ontwikkelingen die rondom ons plaatsvinden zijn voor mij zeer bemoedigend. Nadat jongeren in vele landen, vooral in Noord-Europa, herhaaldelijk opgeroepen hebben een einde te maken aan de gevaarlijke vernietiging van het milieu, wat uit naam van de economische ontwikkeling plaatsvond, beginnen de politieke leiders van de wereld nu belangrijke stappen te nemen om dit probleem het hoofd te bieden. Het verslag aan de Secretaris-Generaal van de Verenigde Naties door de World Commission on the Environment and Development (het Brundtland-rapport) was een belangrijke stap in het informeren van regeringen over het belang van dit onderwerp. Serieuze pogingen om vrede te stichten in door oorlog verscheurde gebieden en het recht op zelfbeschikking te geven aan sommige volkeren, hebben geresulteerd in de terugtrekking van de Sovjettroepen uit Afghanistan en het tot stand brengen van een onafhankelijk Namibië. Door aanhoudende geweldloze akties vanuit het volk hebben op vele plaatsen dramatische veranderingen plaatsgevonden, waardoor veel landen dichter bij werkelijke democratie gekomen zijn, van Manilla in de Filippijnen tot Berlijn in Oost-Duitsland. Met het op z'n eind lopen van het Koude-Oorlog-tijdperk, le-

ven mensen overal met hernieuwde hoop. Triest genoeg zijn de moedige pogingen van het Chinese volk om een soortgelijke verandering in hun land teweeg te brengen, verleden juni op brute wijze de kop in gedrukt. Maar hun pogingen zijn ook een bron van hoop. De legermacht heeft het verlangen naar vrijheid en de vastbeslotenheid van het Chinese volk om dat te bereiken, niet uitgeblust. Ik bewonder vooral het feit dat deze jonge mensen, aan wie geleerd is dat "macht uit de loop van een geweer komt", geweldloosheid als hun wapen gekozen hebben.

Wat deze positieve veranderingen aangeven is dat rede, moed, vastberadenheid en de onuitroeibare drang naar vrijheid uiteindelijk kunnen winnen. In de strijd tussen oorlog, geweld en onderdrukking aan de ene kant, en vrede, rede en vrijheid aan de andere kant, zijn de laatste aan de winnende hand. Dit besef vervult de Tibetanen met de hoop dat ook wij op een dag weer vrij zullen zijn.

De toekenning van de Nobelprijs hier in Noorwegen aan mij, een eenvoudige monnik uit het verre Tibet, vervult ook ons Tibetanen met hoop. Het betekent dat, ondanks het feit dat wij geen aandacht op onze zaak hebben gevestigd door middel van geweld, wij niet vergeten zijn. Het betekent ook dat de waarden die wij koesteren, in het bijzonder ons respect voor alle vormen van leven en het geloof in de kracht van de waarheid, vandaag erkend en aangemoedigd worden. Het is ook een eerbetoon aan mijn leermeester Mahatma Gandhi, wiens voorbeeld een inspiratie is voor zovelen van ons. De prijs van dit jaar geeft aan dat dit gevoel van universele verantwoordelijkheid zich aan het ontwikkelen is. Ik ben diep geraakt door de oprechte belangstelling van zoveel mensen in dit deel van de wereld voor het lijden van het volk van Tibet. Dat is een bron van hoop, niet alleen voor ons Tibetanen, maar voor alle onderdrukte volkeren.

Zoals u weet wordt Tibet al veertig jaar bezet door een vreemde mogendheid. Meer dan een kwart miljoen Chinese troepen zijn gelegerd in Tibet. Sommige bronnen schatten het bezettingsleger op tweemaal deze sterkte. Gedurende deze tijd zijn de Tibetanen beroofd van hun meest fundamentele mensenrechten, waaronder het recht op leven, het recht op bewegingsvrijheid, vrijheid van meningsuiting en vrijheid van godsdienst, om er een paar te noemen. Meer dan een zesde van Tibets bevolking van zes miljoen is als een direkt gevolg van de Chinese invasie en bezetting gestorven. Zelfs al voordat de Culturele Revolutie begon, zijn vele Tibetaanse kloosters, tempels en historische gebouwen verwoest. Bijna alles wat overbleef is verwoest tijdens de Culturele Revolutie. Ik wil niet te lang stil blijven staan bij dit punt, dat zeer goed gedocumenteerd is. Hoe het ook zij, het is belangrijk om ons te realiseren dat ondanks de beperkte vrijheid die na 1979 werd toegestaan om delen van sommige kloosters te herbouwen en ondanks andere tekenen van liberalisatie, de fundamentele mensenrechten van het Tibetaanse volk vandaag nog steeds systematisch geschonden worden. In de afgelopen maanden is deze kwalijke toestand nog verslechterd.

Als wij onze gemeenschap in ballingschap niet hadden, die zo grootmoedig onderdak gegeven is en gesteund is door de regering en het volk van India en geholpen is door organisaties en personen uit vele delen van de wereld, zou onze natie vandaag weinig meer zijn dan een uiteengevallen overblijfsel van een volk. Onze cultuur, godsdienst en nationale identiteit zouden met succes geëlimineerd zijn. In feite echter hebben we scholen en kloosters in ballingschap gebouwd en hebben we democratische instellingen gesticht om ons volk te dienen en de kiemen van onze beschaving te bewaren. Met deze ervaring hebben we de bedoeling een volledige democratie op te bouwen in een toekomstig vrij Tibet. Op deze manier, door onze gemeenschap, koesteren en bewaren we onze eigen identiteit en cultuur en geven we hoop aan miljoenen landgenoten in Tibet.

De grootste zorg op dit moment is de massale immigratie van Chinezen in Tibet. Hoewel in de eerste decennia van de bezetting een aanzienlijk aantal Chinezen overgebracht werd naar de oostelijke delen van Tibet - in de Tibetaanse provincies Amdo (Chinghai) en Kham (waarvan nu het grootste deel bij het naburig Chinese provincies ingelijfd is) - is sinds 1983 een ongekend groot aantal Chinezen door hun regering aangemoedigd te verhuizen naar alle delen van Tibet, waaronder Centraal- en West-Tibet

(wat de Volksrepubliek China de Tibetaanse Autonome Regio noemt). Tibetanen worden in snel tempo teruggebracht tot een onbetekende minderheid in eigen land. Deze ontwikkeling, die het uiteindelijke overleven van de Tibetaanse natie, haar culturele en spirituele erfenis bedreigt, kan nog gestopt en omgekeerd worden. Maar dit moet nu gedaan worden, voor het te laat is.

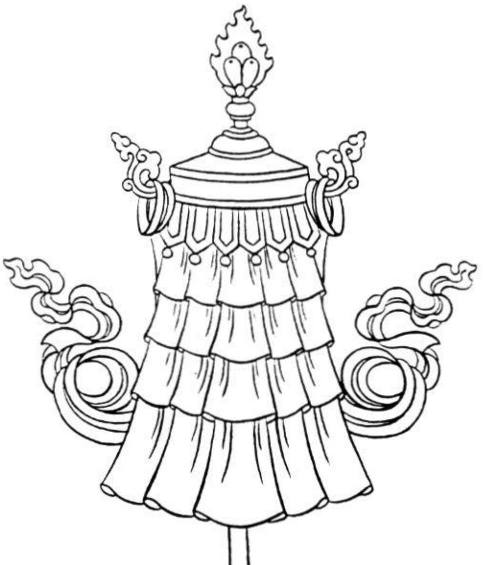
De nieuwe kringloop van protest en gewelddadige onderdrukking, die in september 1987 in Tibet begon en uitliep op de afkondiging van de staat van beleg in de hoofdstad Lhasa in maart van dit jaar, was grotendeels een reactie op deze enorme Chinese immigratie. Informatie die ons in ballingsachap bereikt, wijst erop dat de protestmarsen en andere vreedzame vormen van protest nog steeds doorgaan in Lhasa en een aantal andere plaatsen in Tibet, ondanks de strenge straffen en onmenselijke behandeling die Tibetanen, gevangen gezet omdat zij hun misgenoegen uiten, gegeven worden. Het aantal Tibetanen dat door veiligheidstroepen tijdens het protest in maart gedood is, en het aantal van hen dat daarna in gevangenschap gestorven is, is niet bekend, maar wordt geschat op meer dan tweehonderd. Duizenden zijn vastgehouden of gearresteerd en gevangen gezet en marteling komt dagelijks voor.

Het was tegen de achtergrond van deze verslechterende situatie, en met het doel verder bloedvergieten te voorkomen, dat ik het plan, wat algemeen bekend staat als het Vijfpuntenvredesplan voorstelde voor het herstel van vrede en mensenrechten in Tibet. Ik ben verleden jaar tijdens een toespraak te Straatsburg op het plan ingegaan. Ik geloof dat het plan een redelijk en realistisch raamwerk levert voor onderhandelingen met de Volksrepubliek China. Tot nu toe echter waren China's leiders niet genegen om constructief te reageren. De brute onderdrukking van de Chinese democratische beweging in juni van dit jaar echter bekrachtigde mijn overtuiging dat een regeling van de Tibetaanse kwestie alleen zin zal hebben als die gesteund wordt door voldoende internationale garanties.

Het Vijfpuntenvredesplan betreft de belangrijkste en onderling verbonden zaken, waar ik in het eerste deel van deze lezing naar heb verwezen. Het vereist:

1) Het omvormen van heel Tibet, ook de oostelijke provincies Kham en Amdo, tot een gebied van Ahimsa (geweldloosheid);
2) Het stoppen met de immigratiepolitiek door China;
3) Het respekteren van de fundamentele mensenrechten en democratische vrijheden van het Tibetaanse volk;
4) Het herstellen en beschermen van Tibets natuurlijke landschap;
5) Het beginnen met oprecht gemeende onderhandelingen over de toekomstige status van Tibet en over de betrekkingen tussen de volkeren van Tibet en China.

In de toespraak te Straatsburg heb ik voorgesteld dat Tibet een democratische eenheid zou moeten worden met volledig zelfbestuur.



Ik zou deze gelegenheid graag aangrijpen om uitleg te geven over het gebied van Ahimsma of het idee van een vrijplaats voor vrede, wat het centrale element is in het Vijfpuntenvredesplan. Ik ben ervan overtuigd dat dit idee niet alleen voor Tibet van het grootste belang is, maar voor vrede en stabiliteit in heel Azië.

Het is mijn droom dat de gehele Tibetaanse hoogvlakte een toevluchtsoord zou worden waar de mens en de natuur in vrede en harmonieus evenwicht kunnen leven. Het zou een plek zijn waar mensen uit de hele wereld kunnen komen om in zich zelf de werkelijke betekenis van vrede te zoeken, weg van de spanning en de druk van een groot deel van de rest van de wereld. Tibet zou inderdaad een creatief centrum kunnen worden voor de bevordering en ontwikkeling van vrede.

De volgende punten zijn sleutelelementen van de voorgestelde Zone van Ahimsa:
- De gehele Tibetaanse hoogvlakte zou gedemilitariseerd zijn;
- De vervaardiging, het testen en de opslag van kernwapens en ander wapentuig zou op de Tibetaanse hoogvlakte verboden zijn;
- De Tibetaanse hoogvlakte zou veranderd zijn in 's werelds grootste natuurpark of biosfeer. Strenge wetten zouden gehandhaafd worden om dieren en planten te beschermen; de exploitatie van natuurlijke hulpbronnen zou zorgvuldig gereguleerd worden om de betreffende eco-systemen niet te beschadigen; en een beleid van duurzame ontwikkeling zou gevoerd worden in bevolkte gebieden;
- Vervaardiging en gebruik van kernenergie en andere technologieën die ge-

vaarlijk afval produceren zou verboden zijn;
- Nationale hulpbronnen en het beleid zouden gericht zijn op het actief bevorderen van vrede en bescherming van het milieu. Organisaties ter bevordering van vrede en de bescherming van alle vormen van leven zouden een gastvrij thuis vinden in Tibet;
- Internationale en regionale organisaties voor de ontwikkeling en bescherming van mensenrechten zouden in Tibet aangemoedigd worden zich te vestigen.

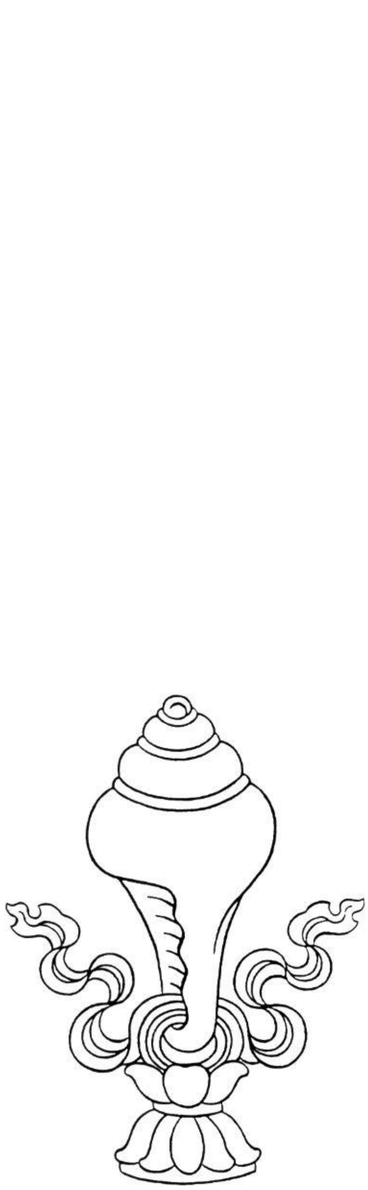
Tibets hoogte en grootte (zo groot als de Europese Gemeenschap) en zijn unieke geschiedenis en diep-spirituele erfenis maken het ideaal om de rol te vervullen van een vrijplaats voor vrede in het strategisch hart van Azië. Het zou ook in overeenstemming zijn met Tibets historische rol van vreedzame boeddhistische natie en bufferzone die de grote en vaak rivaliserende machten van het Aziatisch werelddeel scheidt.

Om bestaande spanningen in Azië te verminderen heeft de heer Gorbatsjov, de president van de Sovjetunie, demilitarisering van de Sovjet-Chinese grenzen voorgesteld en hun verandering in "een grens van vrede en goed nabuurschap". De Nepalese regering had eerder voorgesteld dat het Himalayagebied van Nepal, grenzend aan Tibet, een vredeszone zou moeten worden, hoewel dat voorstel geen demilitarisering van het gebied behelsde.

Voor de stabiliteit en vrede van Azië is het essentieel vredeszones te scheppen om de grootste machten van het continent en mogelijke tegenstanders te scheiden. Het voorstel van president Gorbatsjov, dat ook een totale terugtekking van Sovjet-troepen uit Mongolië inhield, zou spanning en de mogelijkheid van confrontatie tussen de Sovjetunie en China helpen verminderen. Een ware vredeszone moet duidelijk ook geschapen worden om 's wereld meest bevolkte staten, China en India, te scheiden.

Het instellen van de Zone van Ahimsa zou terugtrekking van troepen en militaire installaties uit Tibet vragen, wat India en Nepal ook in staat zou stellen troepen en militaire installaties terug te trekken uit het Himalayagebied, dat grenst aan Tibet. Dit zou bereikt moeten worden door internationale overeenkomsten. Het zou van het grootste belang zijn voor alle staten in Azië, speciaal China en India, omdat het hun veiligheid zou vergroten, terwijl het de economische last van het handhaven van een grote troepenconcentratie in ver afgelegen gebieden zou verminderen.

Tibet zou niet het eerste strategische gebied zijn dat gedemilitariseerd zou worden. Delen van het Sinaï-schiereiland, het Egyptisch gebied dat Israël en Egypte scheidt, zijn voor een bepaalde tijd gedemilitariseerd geweest. En natuurlijk is Costa Rica het beste voorbeeld van een geheel gedemilitariseerd land.



Tibet zou ook niet het eerste gebied zijn dat veranderd zou worden in natuurreservaat of biosfeer. Er zijn over de hele wereld veel van dit soort parken gekreëerd. Sommige strategische gebieden zijn veranderd in natuurlijke "vredesparken". Twee voorbeelden zijn het 'La Amistad' park, aan de grens tussen Costa Rica en Panama, en het 'Si A Paz' projekt aan de grens tussen Costa Rica en Nicaragua. Toen ik eerder dit jaar Costa Rica bezocht zak ik hoe een eiland zich met succes kan ontwikkelen zonder leger, een stabiele democratie kan worden die toegewijd is aan vrede en het beschermen van de natuurlijke omgeving. Dit bevestigd mijn overtuiging dat mijn visie op Tibet in de toekomst een realistisch plan is, niet slechts een droom.

Laat ik eindigen met een persoonlijk woord van dank aan u allen en aan onze vrienden die vandaag niet hier zijn. De belangstelling en ondersteuning die u heeft gegeven aan de positie van de Tibetanen heeft ons allemaal zeer geraakt, en blijft ons moed geven te strijden voor vrijheid en gerechtigheid: niet door het gebruik van wapens, maar met de machtige wapenen van waarheid en vastberadenheid. Ik weet dat ik namens het hele volk van Tibet spreek als ik u dank en u vraag Tibet niet te vergeten in deze kritieke tijd in de geschiedenis van ons land. Ook wij hopen bij te dragen aan de ontwikkeling van een vredigere, humanere en mooiere wereld. Een toekomstig vrij Tibet zal trachten over de hele wereld degenen, die in nood zijn te helpen, de natuur te beschermen, en vrede te bevorderen. Ik geloof dat ons Tibetaanse talent om spirituele kwaliteit te combineren met een praktische houding ons in staat stelt een bijzondere bijdrage te leveren, op wat voor een bescheiden wijze dan ook. Dat is mijn hoop en gebed.

Laat ik tot slot een kort gebed met u delen, wat mij veel inspiratie en vastberadenheid geeft:

Zolang de ruimte voortbestaat
En zolang er wezens in blijven bestaan
Moge ik net zo lang blijven
Om het lijden van alle wezen op te heffen.

Dank u.

Vertaling: Margo Kistemaker & TSG-NL

De Opdracht

"You teach Dharma". Het Engels met Kham-accent van de Geshe klinkt grappig. Maar wat de leraar zegt, nee, dat vindt de leerling beslist niet grappig na een snelle summiere inventarisatie van de consequenties. Eén ding is zeker. Het is niet mis te verstaan. Maar wat moet hij daar nou mee? De leerling is bovendien voor heel andere zaken op bezoek bij z'n leraar. En nu weet hij toch warempel niet meer waarvoor hij de lama had willen spreken.

Als dát Dharma is, denkt hij, dan werkt het wel met flitsen. Als de bliksem. Flitsen die zien en denken verblinden. Zo onverwacht in verwarring gebracht, moet hij z'n denkapparaat weer goed afstellen. De leerling glimlacht ongelovig en maakt een slikbeweging om z'n verbouwereerdheid weg te slikken. Dat had hij beter niet kunnen doen want nu ligt de hele Dharma ineens, als een verschrikkelijk zwaar rotsblok, in en op z'n maag. Alsof er verder niets aan de hand is zit de lama gemoedereerd breeduit op z'n sofa.

'Blijkbaar ziet de Lama toch méér in me dan ik', mijmert de leerling maar probeert niettemin onder de wens van zijn leraar uit te komen. Dan valt hem een slim argument in de gedachten. Handgebarend laat hij z'n protest horen: "Maar Geshela, I don't know what and how to teach Dharma. Because I'm not a monk." De Geshe geeft immers zelf les in Dharma en is bovendien monnik. De leerling is zeker van z'n steengoede, nee briljante vondst. Dat móet succes hebben.

Alsof hij de meest originele grap van het westelijk halfrond heeft vernomen, barst de lama los in een bulderende lach, verslikt zich bijna in zijn lachen. Maar de leerling weet dat z'n slimme ballonnetje meteen bij de start al gecrashed is. De lama is niet in het smoesje getrapt. Met ergernis om zichzelf neemt de leerling afscheid en zegt: "Geshela I will think about it and consider it." Maar daarmee heeft hij een belofte gedaan, en belofte maakt schuld herinnert hij zich van heel lang geleden op de taallessen en de catechismuslessen. Lesgeven in Dharma - wat moet ik er mee - het blijft in z'n hoofd doorhameren. De ergernis wordt er niet minder om.

Uitgerekend de eerste de beste keer dat de lama hem iets vraagt, laat de leerling verstek gaan. Terwijl de lama al zoveel keren desgevraagd meteen heeft klaar gestaan met raad en daad, om de leerling weer op de goede koers te zetten. Op de terugrit legt de leerling zichzelf de penitentie op, een uur lang mantra's reciteren. Het helpt. Thuisgekomen is hij z'n ergernis kwijt. Zou dit tóch Dharma zijn? Op z'n nieuwsgierige vraag krijgt hij geen antwoord. "You teach Dharma." Stem en opdracht blijven hem achterna zitten. Wekenlang. De ergernis komt weer terug. De oorzaak ervan is gebleven. De leerling moet tegen z'n innerlijke weerstanden opboksen. Zijns ondanks moet hij toegeven dat er - diep in z'n hart - de (h)erkenning en de aanvaarding van Dharma is. Dan komt Dharma weer met zo'n flits. Die zegt: Laat mij (Dharma) los en breng eerst je weerspannige verstand in het gareel. Die raad volgt hij op.

Plotseling gaat het van een leien dakje. Hij schrijft vel na vel papier vol en verscheurt het weer. De formuleringen bevallen hem niet. En z'n verstand blijft steeds maar nieuwe formules aanvoeren. De stapel papiersnippers groeit gestaag. Maar nu hij zich heeft vastgebeten, weet hij niet meer van loslaten. Eensklaps komen de herinneringen te hulp. Kalachakra 1985 - alweer bijna 5 jaar geleden in Zwitserland - en die ene onvergelijke dag dat een immens brede schitterende regenboog de vallei van de bijeenkomst overkoepelde. En de lichtkleuren die op de mensenmenigte weerkaatsten. Blijdschap bij al die Tibetanen die de regenboog als een teken van succes en voorspoed beschouwen. En dan de goede raad van die kleine monnik Tenzin Shenphen die hem tijdens een retraite in het verleden de betekenis heeft uitgelegd van de term "strong determination". Kortgeleden heeft hij ook Nieuwjaarswensen ontvangen, helemaal uit Mundgod in India. Monniken die met zijn kleine bijdrage de Dharmastudie kunnen voortzetten. Het is hartverwarmend. Hoewel hij ze alleen kent van pasfoto's.

Ineens klikt het met Dharma. De Nieuwjaarswensen hebben de leerling over de brug geholpen. En ook Jan-Paul van het Magazine die hem spontaan copyruimte beschikbaar stelt. Genoeg om het opstel te plaatsen. Het Nieuwe Jaar IJZER-PAARD is in aantocht. Een begin - Ook, een nieuwe geboorte. Hulde aan zijn leraar Geshe Konchog Lhundup. Hulde aan de Boeddha's van de drie Tijden en van de tien Richtingen. Hulde aan Dharma die hem aan en met z'n eerste opstel heeft geholpen.

TAYATHA GATE GATE PARA GATE PARA SAMGATE BODHI SOHA.
Voltooid aan de vooravond van de geboorte van het jaar IJZER-PAARD.

D. Bakker, Utrecht.

Over Kwaadheid

EEN LES VAN KATHLEEN MC. DONALD GEGEVEN IN DE KOPAN NOVEMBER-CURSUS 1988 TE KATHMANDU, NEPAL.

Ik zal het hier hebben over het leren omgaan met kwaadheid op de langere termijn. Het omgaan met het probleem van boosheid. Niet met de onmiddellijke boosheid die nu opkomt, maar over hoe we in het algemeen onze kwaadheid kunnen reduceren. Om er aan te werken dat boosheid minder snel opkomt, en als zij opkomt minder sterk is. Er zullen nog altijd momenten zijn waarop we exploderen. Dan moeten we er gewoon het beste van maken. Het allerbelangrijkste is te proberen mensen niet te kwetsen.

We zeggen en doen dingen die anderen pijn doen. Het is net als pijlen afschieten of met messen gooien. We doen dingen die niet erg produktief zijn. Het onmiddellijke gevolg van kwaadheid is een verstoorde, onvredige geest. Het is onmogelijk om helder te denken. Het laat ons dingen doen die we niet zouden doen als we onze geest onder kontrole zouden hebben. Niet alleen voor degene die het ervaart is het vervelend, ook voor anderen. Kijk hoe jij je voelt als iemand vol woede tegen je schreeuwt. Zelfs als iemand zijn kwaadheid binnen houdt, komt het nog steeds naar buiten via zijn lichaamstaal, en kunnen we de vibratie ervan voelen. Wanneer we die kwade energie bij een ander voelen, heeft dat effect op ons. We voelen ons onbehaaglijk, niet op ons gemak. Er is het gevoel dat als ik iets verkeerds zeg, hij kan exploderen. Als ik iets fout doe gaat hij schreeuwen. Het is erg moeilijk om een persoon die elke moment kwaad kan worden te vertrouwen. Als we onze ervaringen die wij hebben met andere mensen die kwaad op ons werden bezien en overdenken, en dit dan op onszelf betrekken; kunnen we zien hoe wij eruit zien als we boos zijn. Zo beïnvloeden wij anderen als we kwaad zijn. Zelfs als we enorm ons best doen onze kwaadheid te verbergen, te doen alsof we geen boosheid kennen, dan voelen mensen dat nog steeds. En ik denk dat de meesten van ons zo niet over willen komen. We willen mensen niet afstoten. We willen niet dat mensen gespannen en nerveus in onze omgeving leven. Is het niet zo? We willen dat mensen zich ontspannen en gelukkig voelen, en blij zijn met onze aanwezigheid. Bovendien willen we onszelf ontspannen en gelukkig voelen. Ben je dat als je kwaad bent?

Kwaadheid veroorzaakt pijn, voor jezelf en voor anderen, en is daarom een probleem. Toch kun je voelen dat het terecht is om boos te worden, en dat boosheid de enige manier is om veranderingen tot stand te brengen. Zo zou je kunnen denken dat kwaadheid soms erg positief is. Als er onrecht geschiedt, in de samenleving, in de regering, in een familie of tussen individuen is je natuurlijke reaktie boosheid omdat onschuldige mensen letsel wordt toegebracht, misbruikt worden of oneerlijk behandeld worden. Het is wel waar dat kwaadheid

over dit soort dingen je aan kan sporen om stappen te ondernemen om veranderingen aan te brengen. Maar het is niet de kwaadheid zelf die doet veranderen, dat is je onderscheidende wijsheid die zegt wat fout is en waar iets aan gedaan moet worden. Met onze onderscheidende wijsheid denken we over manieren waarop veranderingen tot stand gebracht kunnen worden. Als we verstandig en met een kalme geest handelen heeft onze inzet ook kans van slagen. Indien we slechts uit woede handelen, dan zouden we bijvoorbeeld de fabriek die het milieu vervuilt opblazen, of iets anders ondernemen wat niet echt een bijdrage aan de situatie is. Het zal nog meer mensen kwaad maken en meer problemen en lijden veroorzaken. Kwaadheid heeft het effect je geest te benevelen, het versluiert je heldere denken en je wijsheid. Handelen vanuit boosheid is als vuur met vuur bevechten; het draagt helemaal niet bij aan de situatie, het maakt het alleen maar erger. Een groep mensen wil bijvoorbeeld graag vrede hebben, en heeft het idee vrede tot stand te brengen door een munitiefabriek op te blazen. Dit is toch kompleet tegenstrijdig met hun doelen en idealen, om op een gewelddadige manier te handelen om vrede gestalte te geven? Maar deze dingen gebeuren, is het niet? Boosheid over iets verkeerds dat verandert dient te worden, kan een erg sterke en positief motiverende factor zijn om te handelen. Maar we zullen onze kwaadheid, haat en sterke gewelddadige energie opzij moeten leren zetten om helder te kunnen denken. Blind handelen, gemotiveerd door boosheid helpt niets en niemand.

Een van de gevolgen op lange termijn kan bijvoorbeeld het ontwikkelen van de gewoonte om kwaad te worden zijn. Elke keer dat we boos worden en elke keer dat we niets aan die boosheid doen, maar haar toestaan onze geest te beïnvloeden, onze geest toestaan zich over te geven aan die boosheid, maakt het gemakkelijker om de keer daarop opnieuw kwaad te worden. Op deze manier kan kwaadheid een gewoonte worden, een verslaving. De kracht van boosheid wordt sterker en het wordt zo niet gemakkelijker om met deze woede om te gaan. Dit zijn gevolgen van kwaadheid die we zelf waar kunnen nemen. Dit zijn alledaagse ervaringen die we zelf kunnen voelen en zien. We hoeven hiervoor geen enkele filosofische of religieuze opvatting omtrent de gevolgen van boosheid te kennen of aan te nemen.

Vanuit de boeddhistische opvatting zijn er ook andere problemen aan kwaadheid verbonden. Eén daarvan is het effekt van boosheid. Het vernietigt onze positieve energie of het positieve potentieel dat we heben. Afhankelijk van hoe sterk de boosheid is en tegen wie de boosheid gericht is, kan de kwaadheid lichter of zwaarder verwoestend werken. Tamelijk lichte boosheid kan ons positief potentieel doen verminderen of het rijpen van diezelfde positieve energie in ervaringen van tevredenheid en spirituele groei afremmen. Erg sterke woede, zeker als ze gericht is op iemand als onze ouders of onze spirituele leraren, heeft een zwaarder karakter. Het gevolg is dan ook sterker en het kan een zekere hoeveelheid van ons positieve potentieel, of goed karma, geheel vernietigen. Dit is iets wat we misschien niet daadwerkelijk kunnen waarnemen, want het is iets dat zich afspeelt op een meer subtiel niveau in ons bewustzijn. Dit is wat uitgelegd wordt in de wet van oorzaak en gevolg, in de wet van karma. Kwaadheid heeft deze zeer vernietigende neiging om ons positieve potentieel te schaden. Tenzij we dit potentieel toegewijd hebben aan een hoger doel als het bereiken van de verlichting of de bevrijding. Als we deze bewuste mentale toewijding van onze positieve energie (wat in het boeddhisme verdiensten wordt genoemd) gedaan hebben dan kan het door de kracht van boosheid niet meer vernietigd worden. Het is alsof je het op een goede bankrekening hebt gezet; zelfs als dieven je huis binnenkomen kunnen ze je geld niet stelen omdat het veilig op de bank staat.

Bovendien zijn er de karmische gevolgen van kwaadheid, wat er in de toekomst zal gebeuren als een gevolg van je boosheid nu. Als we boosheid in ons bewustzijn hebben en niet proberen ermee om te gaan, maar in plaats daarvan ons eraan over te geven, haar te voeden en haar toestaan te groeien, dan laat die boosheid een sterke indruk achter op onze bewustzijnsstroom. En als deze indruk tot rijping komt, als de juiste omstandigheden daar zijn, zal het gevolg zijn dat we ongeluk, rampspoed, problemen en lijden zullen ervaren. Dat is het toekomstig karmisch resultaat van boosheid. Mocht iemand er enige twijfel over hebben of kwaadheid nu wel of geen probleem is, dan is het goed om al deze punten te overdenken en proberen te begrijpen dat boosheid nooit iets positiefs is. Dat het niet helpt, maar dat het in feite problemen veroorzaakt. Nu, als we boosheid ervaren kwetst het onszelf en anderen en vernietigt het geheel of gedeeltelijk ons positieve potentieel. En in de toekomst zal de kracht van de boosheid toenemen, kunnen we een gewoonte van gemakkelijk boos worden opbouwen en zullen alleen problemen en lijden het karmische gevolg zijn.

De eerste stap om naar onze boosheid te kunnen kijken is te herkennen dat boosheid een probleem is, iets dat onszelf en anderen schade berokkent. Zodat als je kwaadheid in jezelf ontdekt je de automatische reaktie hebt: dit is een probleem, ik wil hiermee leren omgaan. Om op het punt te komen dat je voelt dat je aan die kwaadheid wilt werken, liever dan het je geest te laten beïnvloeden, is op zichzelf al een enorme stap. Soms ben je namelijk niet in staat om de boosheid te herkennen als ze er is, en dat vormt een struikelblok. Om te kunnen herkennen, zullen we moeten leren om erg eerlijk met onszelf te zijn. Om toe te geven dat we ons kwaad voelen, dat we geïrriteerd zijn. En dat boosheid niet iets is waar we ons over moeten schamen, of ons schuldig over moeten voelen. Kwaadheid is iets natuurlijks, voortkomend uit onwetendheid. Deze onwetendheid is iets waar we geen totale controle over hebben. Op dit moment zijn we helemaal overgeleverd aan onze kwaadheid. Als ze opkomt zouden we niet hoeven te voelen dat we zo slecht zijn. We kunnen proberen een positievere kijk te hebben, we kunnen immers iets aan onze boosheid doen.

De boeddhistische manier om met boosheid om te gaan wordt vaak de middenweg genoemd. Hiermee wordt het vermijden van extreme manieren van handelen, of extreme manieren van omgaan met de dingen bedoeld. Zoals bijvoorbeeld in het levensverhaal van Sakyamoenie Boeddha: hij brengt verschillende jaren in een erg luxueuze omgeving door een leidt vervolgens een tamelijk ascetisch leven. Dan realiseert hij zich dat beide manieren extremen zijn en niet behulpzaam voor een spirituele ontwikkeling. En kiest hij voor een middenweg, die niet te behaaglijk en niet te onbehaaglijk is, maar precies uit datgene bestaat wat je nodig hebt om spiritueel aan jezelf te kunnen werken. Op andere manieren neemt het boeddhisme ook de middenweg tussen extremen. Hier, bij het leren omgaan met een probleem als kwaadheid, kunnen we een middenweg kiezen tussen twee foutieve extreme benaderingen. De ene benadering zou zijn

het onderdrukken en ontkennen van ons probleem, dus het niet erkennen en proberen te negeren. De andere zou je eraan overgeven zijn. Dan word je gewoon kwaad als er boosheid opkomt, met de gedachte dat het daarmee over zal gaan en je door kan gaan met waarmee je bezig was. Er is een middenweg tussen deze twee foutieve benaderingen en dat is de boosheid te bekennen, het toe te geven en in plaats van je eraan over te geven, te mediteren over het probleem. Je plaatst het in je geest en maakt het het brandpunt van je meditatie.

Soms kan meditatie gewoon betekenen nadenken over, of beschouwen in een gerieflijke situatie. Meditatie hier hoeft niet persé formele meditatie te zijn waarbij je perfekt stil zit. Sommige mensen voelen zich meer op hun gemak om aan hun problemen te werken als ze buiten in een schitterende omgeving zijn, of een wandeling maken, en werken hun problemen zo veel gemakkelijker uit dan als ze in meditatiehouding zouden moeten zitten. Dit hangt dus van het individu af. De boeddhistische manier om met een probleem als kwaadheid om te gaan is om er op te mediteren, met bedachtzaamheid, oplettendheid, onderscheid en wijsheid. Te proberen om een oplossing te vinden. Een andere manier om dit te kunnen doen is door te schrijven. Als je het moeilijk vindt om door alleen te overdenken of te mediteren een helder beeld van het probleem te krijgen, dan zou je het gemakkelijker kunnen vinden om op te schrijven wat je voelt, wat er verkeerd is. Ik herinner me een vrouw die me vertelde dat ze al sinds vele jaren deze kwaadheid tegenover haar moeder had en dat het haar hele leven beïnvloedde. Uiteindelijk besloot ze dat ze er genoeg van had. Ze zei dat ze ging zitten om alles op te schrijven. En door dat te doen werd ze vrij van deze woede. Ze moet haar wijsheid gebruikt hebben, ze was in ieder geval in staat haar boosheid naar haar moeder op te klaren door dit te doen. Ze had nooit leren mediteren, ze kwam zelf op het idee om te schrijven. Het opschrijven kan je een zuiver beeld geven van de reden waarom je kwaad wordt.

Als we onbevooroordeeld naar onze boosheid kunnen kijken dan kunnen we vaak zien dat we onjuist denken. Om een voorbeeld te geven: laten we zeggen wanneer je aan het reizen bent, of ver weg van huis bent, dan gebeurt het soms dat je brieven van mensen thuis verwacht. Je blijft wachten, en wachten en er komt niets en je denkt: "Oh, die persoon houdt niet meer van mij. Hij/zij heeft een andere vriend of partner gevonden." Je kunt je kompleet laten meeslepen door je gedachten. Denkende dat de reden waarom je geen brieven krijgt is omdat de ander niet meer van je houdt. En daar zou je heel boos over kunnen worden. Als dat gebeurt en we proberen onbevangen te kijken wat er gebeurt in onze geest, dan zien we dat we in feite niet weten wat de reden is dat wij geen brieven krijgen. Om dan voorbarige conclusies te trekken dat deze persoon niet meer van je houdt is werkelijk onbillijk. Het is mogelijk dat die persoon je brieven heeft geschreven die je niet bereikt hebben. Dat de persoon ziek is geworden of je adres verloren heeft. Wat we kunnen doen is tegen onszelf zeggen, dat het misschien niet waar is dat die persoon niet meer van me houdt. Misschien is er een andere reden dat ik geen brieven ontvangen heb. Dan verdwijnt de kwaadheid ten opzichte van die persoon. We kunnen zien dat onze geest soms voorbarige conclusies trekt, gebaseerd op niet afdoende bewijs. Als we dat kunnen herkennen, kunnen we onszelf uit die boosheid praten door te zeggen: "Oké, misschien is dit niet waar."

In andere gevallen zouden we onterechte verwachtingen van mensen kunnen hebben en is dat waarom we boos worden. We hebben de verwachting dat iemand ons brieven gaat schrijven, maar misschien is dat helemaal niet beloofd. Desalniettemin hebben we de verwachting elke week een brief te ontvangen. Misschien krijgen we een tijd lang elke week een brief, en dan komt de week waarin we geen post krijgen. Als we hierover kwaad worden, heeft dat alles met onze verwachtingen te maken. Verwachtingen vormen een algemene oorzaak van kwaadheid tegenover anderen. Misschien is de verwachting niet realistisch en onterecht.

Het kan ook zijn dat we mensen en situaties verkeerd beoordelen. Je werkt bijvoorbeeld op een kantoor met meerdere mensen. Eén van je medewerknemers is zijn werk niet zo goed aan het doen, hij is aan het dagdromen, maakt fouten en doet de dingen niet goed. Zonder de reden hiervan te kennen word je boos. Misschien is er veel drukte zodat je de tijd niet hebt hierover na te denken. Je wordt slechts boos omdat de ander niet goed werkt, en denkt zelfs dat hij maar ontslagen moet worden. Wat je aan het doen bent is iemand aan het beoordelen. Je denkt dat de ander lui is of ongeschikt om goed werk te leveren. Op iets oppervlakkigs als hoe goed iemand zijn werk doet, beoordeel je een mens. Als we onze geest ruimte geven zullen we zien dat het onbillijk is om een mens te beoordelen op basis van het uitvoeren van zijn werk, en niet op de basis van zijn mens-zijn met het hebben van gevoelens en problemen. Het is erg waarschijnlijk dat als we de tijd nemen om met die persoon te praten we zullen horen dat er net iets heel belangrijks in zijn leven gebeurt, misschien dreigt zijn huwelijk uit elkaar te vallen, of is zijn moeder net overleden. Dit maakt hem zo van streek dat hij niet in staat is behoorlijk te werken. We benaderen mensen vaak niet als levende wezens die hun eigen problemen hebben en erg goede redenen kunnen hebben waarom ze zich zo gedragen als ze doen. Het laat een gebrek aan mededogen zien. Een gebrek aan echte sympathie en een begrijpen van andere mensen.

Een erg goede manier om met boosheid om te leren gaan, is om meer mededogen te ontwikkelen. Meer zorg en liefde voor anderen. Mededogen is een houding die wil dat anderen vrij zijn van hun problemen en hun lijden. Dit brengt met zich mee te begrijpen dat anderen problemen hebben. Soms realiseren we ons niet eens dat anderen ook problemen hebben. Behalve zelf aan onze kwaadheid te werken, kunnen we dus ook aan het ontwikkelen van mededogen werken. Dit wordt uitgedrukt in het gebed van de Vier Onmetelijk Gedachten: 'mogen alle levende wezens vrij zijn van hun lijden en de oorzaken van hun lijden.' Als we op dit idee mediteren en erg vertrouwd raken met deze gedachte, dan komen we tot het besef dat elk levend wezen lijden heeft, en dat wij voor hen willen zorgen en ze willen helpen hun pijn te verzachten. Waar hun problemen vandaan komen is van hun eigen geest. Zij hebben dezelfde mentale factoren die wij hebben. Zij hebben ook een ego, egoïsme, kwaadheid, gehecht-

heid, jaloezie en trots. Een begrip hiervan en een gevoel van sympathie is noodzakelijk om ons mededogen te laten ontwikkelen. Hoe sterker ons mededogen is, hoe minder reden er zal zijn om boos te worden. Mededogen, daadwerkelijk de wens hebben dat anderen vrij zouden zijn van hun lijden, dat op zichzelf kan boosheid uitschakelen.

Een ander idee dat ik wil introduceren is wanneer onze boosheid de vorm aanneemt van het op gezochte, kleinzielige wijze afbrekende kritiek uitoefenen. De ene mens doet dit meer dan de andere, en sommigen van ons zullen zien dat we de hele tijd anderen op afbrekende wijze aan het bekritiseren zijn. We zijn de hele tijd fouten aan het zoeken en aan het muggenziften. Dit gebeurt op een onbewust niveau, we proberen niet om bewust fouten te vinden. Het is voor ons gewoon dat dit een deel is van onze normale manier van denken. Als we naar mensen kijken zien we meteen fouten, louter en alleen door hoe ze verschijnen. Iemand heeft ongewassen kleren aan, zich slordig gekleed of zijn haren niet gekamd. De manier waarop ze lopen is wel erg zonderling. Ze praten te veel of ze praten niet genoeg. We vinden zoveel dingen in andere mensen om te bekritiseren, vaak zijn dat kleine dingen. Soms kan onze kritiek het punt bereiken waarop we mensen beledigen, we dingen beledigend zeggen, we onze kritiek direct uiten. Meer indirect kunnen we dat doen door sarcastisch of cynisch te zijn.

Hoe meer we bedachtzaam en alert zijn op wat er zich in ons bewustzijn ontwikkelt, hoe meer we deze manier van bekritiseren als vorm van kwaadheid kunnen herkennen. Het is een soort boosheid omdat het een negatieve reaktie is. Een tekort aan accepteren, een tekort aan mededogen, een tekort aan liefde. Het weerhoudt ons om echt open en liefdevol naar anderen te zijn. Als we herkennen dat we vol kleinzielig bekritiseren zitten, dan is een manier om dit te verhelpen opnieuw te gaan mediteren. Om te kijken naar wat het bewustzijn zegt. Vraag jezelf, wat is het precies waar ik kritiek op heb. Wat is het dat mij in een ander niet bevalt? Wanneer je begrepen hebt wat het is waar je kritiek op hebt, vraag jezelf dan: is dit iets wat ik ook heb? Is dit iets dat ik soms ook doe? Probeer in jezelf die trek te herkennen, die kwaliteit die je in een ander afkeurt. Of vind voorbeelden waarin je zelf deed waar je een ander over bekritiseert. En vaak kunnen we in onszelf precies deze trek vinden waar we bij een ander over struikelen. Wat dan te doen? Dan zullen we moeten vergeven.

Het is noodzakelijk onszelf te vergeven voor elke fout die we hebben. Onszelf vergeven voor elke fout die we maken, elke dommigheid die we begaan. Als we tegen onszelf zeggen: oké, ik besef dat dit een fout was en ik zal m'n best doen om hem niet te herhalen, dan kunnen we vermijden om te blijven steken in gevoelens van schuld, Vermijden om onszelf onderuit te halen, onszelf te haten, onszelf te slaan en alleen maar te zeggen doe dit niet, heb niet zo'n soort houding. Heb slechts vergevingsgezindheid, een acceptatie van wat je gedaan hebt, een acceptatie van wie je bent. Wanneer we onszelf kunnen vergeven, dan pas kunnen we anderen vergeven, en zullen we verdraagzamer tegenover anderen worden. In feite is het omdat we onszelf niet vergeven, dat we niet tolerant zijn ten opzichte van andere mensen.

Zoals bijvoorbeeld wanneer je samen aan het eten bent, en iemand het grootste stuk fruit pakt. Je denkt meteen dat die persoon wel erg hebzuchtig is. Maar heb jij dat nooit gedaan? Hoogstwaarschijnlijk vinden we gevallen waarin wij dat ook gedaan hebben. Het is in de aard van de mens om soms hebzuchtig en egoïstisch te zijn en het grootste, mooiste of meeste voor onszelf te nemen. Misschien kun je een bewuste inspanning leveren om daar aan te werken, om volwassen te leren reageren en ook eens het kleinste, lelijkste of minste te nemen en een ander het mooiste te laten. Mocht iemand anders niet in staat zijn om dat te doen, dan is dat in orde, dan zijn ze daar gewoon niet toe in staat. Er is geen enkele noodzaak hen daarom te kleineren, te haten, te beoordelen of afbrekende kritiek uit te oefenen. Wij zijn wat dat betreft in eerste instantie verantwoordelijk voor onszelf.

Het is een voor de hand liggend feit dat zolang we zelf nog gevangen zitten in deze problemen we niet echt in de positie zijn om anderen ongevraagd te beoordelen. Dat is niet redelijk. Wat er zal gebeuren als je je eigen kwaadheid, hebzucht en andere negatieve karaktertrekken hebt overwonnen? Dan zul je evenmin reden hebben om anderen te beoordelen. Maar ditmaal omdat je geen boosheid en afkeer meer tegenover anderen voelt. Je hebt veel meer sympathie en mededogen ontwikkeld. Als je zelf kompleet vrij zou zijn van hebzucht, en je zag anderen hebzuchtig, dan zou dat je niet hinderen. Je zou er niet van streek van raken. Je zou begrijpen wat hebzucht allemaal met zich meebrengt en in plaats van boos en negatief te zijn zou je alleen de wens hebben hen te helpen. Zo neemt onze kwaadheid ons terug naar onszelf en het werk wat we kunnen doen aan onze geest.

Er is nog een andere remedie als we kwaad worden op anderen om de manier waarop zij zich gedragen of de dingen die ze doen of laten. Dat is jezelf in een ander te verplaatsen. Om echt te proberen te begrijpen waarom hij zo doet als jij dat ziet. Probeer hun standpunt te begrijpen, hoe het is om hen te zijn, om in hun situatie te leven. Als we dat kunnen doen, kunnen we onze boosheid doorklieven.

Het is niet altijd even gemakkelijk om onszelf in anderen te herkennen, of anderen in onszelf. Als je iemand ziet die zichzelf slordig kleedt terwijl je zelf wel aandacht besteedt aan je uiterlijk, zie je natuurlijk niet wat dat met jou te maken heeft. Maar wees daar niet tevreden mee. Probeer te kijken of er niet iets is wat dieper ligt. Het kan dan wel zijn dat je zorgvuldig bent en je netjes kleedt, maar er kan nog een andere neiging in je zijn. Een neiging die je hebt en waar je niet aan toe geeft. Je bevecht hem. Je spant je echt in om je niet aan die neiging over te geven. De neiging om je ook slordig te willen kleden zo heel af en toe, kan er echter nog zijn. En het probleem hier is dat je dat niet geaccepteerd hebt. Zo ben je dus in konflikt met jezelf. Je maakt als het ware oorlog met jezelf om-

dat je denkt dat dat slecht is. Misschien is dit wat overdreven, maar op zijn minst onderdruk je iets en accepteer je niet dat het bestaat. Als ditzelfde zich dan in een andere persoon manifesteert dan werkt dit als een spiegel. Het laat jou iets zien dat je niet wilt zien. Daarom komt deze negatieve reactie van boosheid, deze aversie, deze intolerantie. Het is vaak het geval dat er dingen in ons zijn, persoonlijkheidstrekken, neigingen en impulsen, die we afkeuren. Die we slecht en pervers vinden. We weten niet hoe we anders zouden kunnen zijn. We weten niet hoe we het kunnen veranderen dus hebben we geleerd het gewoonweg te onderdrukken en in een hoekje van onze geest te verbergen. Zodat we er na vele jaren van vergeten bijna helemaal in geslaagd zijn. Probeer dit uit. Kijk of je geprikkeld raakt door iemand zijn gedrag en probeer te zien of dat iets is wat ergens, misschien heel ver verborgen, in jezelf zit. Vind je dan iets, accepteer het. Zo ben je.

Dingen in jezelf accepteren die je eigenlijk onplezierig, lelijk, pervers vindt, betekent niet dat je gaat zeggen dat het oké is om zo te zijn. We willen niet naar het extreem gaan om te zeggen dat het in die zin in orde is, dat het allemaal niets uitmaakt. Wat accepteren betekent, is accepteren dat het een gedeelte van jou is. Volgens het boeddhisme is het iets dat je in aanleg uit vorige levens hebt meegenomen. In een vorig leven hebben we ons zo gedragen, en dit heeft ons deze gewoonte in aanleg gegeven toen we dit leven startten. Het is er niet vanwege je ouders, niet vanwege je genen. Dit is althans het boeddhistische standpunt. Aan dit restje van vorige levens kan nu gewerkt worden. Daarom kunnen we accepteren dat het een gedeelte van ons bewustzijn is. Als je iets in jezelf ziet dan betekent accepteren te zeggen dat het een gedeelte van je is, dat je het niet gaat bevechten, dat je je er niet slecht om gaat voelen, dat je weet dat het veranderd kan worden en je je best zal doen om eraan te werken. Veroorzaakt het lijden, veroorzaakt het verwarring in jezelf en anderen? Als je dit zo ervaart en het wil veranderen, dan zijn er manieren om dit te doen. Er zijn manieren om te purificeren, te zuiveren. Onder purificeren wordt het uit de weg ruimen van deze onplezierige aspecten van onze geest verstaan. Maar we zullen geduld moeten hebben. Dit is niet iets wat we snel kunnen doen, het zal tijd kosten.

De meeste keren dat we kwaad worden gaat daar iets achter schuil. En dat is ons egoïsme. Een kompleet in beslag genomen worden door jezelf. Jezelf als middelpunt zien, op jezelf gericht zijn. Dit is de wortel van onze boosheid. Je alleen maar inlaten met jezelf. Nu is egoïsme op zich een probleem. Het veroorzaakt lijden. Het is geen erg aardige houding ten opzichte van anderen als mijn behoeften het belangrijkst zijn. Zo ook mijn wens om gelukkig te worden, mijn wens om gezond te worden, mijn wens om alles wat onplezierig is te verwijderen. Dit is als het ware onze nummer één prioriteit.

Zelfs wanneer we lief zijn tegenover anderen. Als we zorgvuldig kijken, kunnen we zien dat er gewoonlijk een element van egoïsme achter schuld gaat. De ander geeft je energie, maakt je blij en geeft je liefde en dat is de reden waarom je deze relatie handhaaft. Ook als we geld geven aan mensen die in nood zijn kan er vaak een motief van egoïsme bij betrokken zijn. Als iemand lijdt of arm is voelen we ons daar ongemakkelijk over, en als we dan geven voelen we ons beter. Het is erg moeilijk om iets te doen dat zonder egoïsme is. Dat kan soms behoorlijk ontmoedigend zijn. Je vraagt je af of er wel hoop voor je is. Of je hier ooit over heen kan groeien. Gelukkig zijn er lessen die gericht zijn op het te boven komen van egoïsme. Om te leren meer rekening met anderen te houden, aardiger, zorgzamer en liefdevoller tegenover anderen te worden. De boeddhistische lessen over gedachtentransformatie zijn hierop gericht.

Maar er is iets dat nog onder het egoïsme ligt. Iets nog dieper dan dat. En dat is ons idee van zelf. Wie we denken dat we zijn en wat we denken dat we zijn.

Volgens het boeddhisme is dit ons basisprobleem. Het probleem waar alle andere problemen uit voort komen. Ons idee van een zelf. Een zelf betekent gewoon een persoon. Een zelf is een persoon en een persoon is een zelf, deze twee zijn synoniem. Maar er is een ander soort zelf, en dat is de manier waarop wij over onszelf denken. De manier waarop we denken dat we zijn. Het beeld, het idee dat we hebben van een zelf, een ik, een mij. En dit idee is een fout. Het is iets dat verzonnen is door ons eigen bewustzijn. Dit foutieve, verzonnen idee van zelf zal ik hier ego noemen. Dit is alleen maar om er gemakkelijker over te kunnen praten. Een zuiver van een onzuiver zelf te kunnen onderscheiden door twee verschillende termen te gebruiken: zelf voor gewoon een levend wezen en ego voor het foutieve idee dat we hebben over hoe ons zelf bestaat, een foutief idee van ik.

We zijn allemaal gevangen in dit probleem. Niet alleen mensen, alle levende wezens kennen dit. Waar het vandaan komt? Als het bewustzijn van het ene naar het andere leven beweegt, draagt het neigingen met zich mee. Het geloof in een ego is één van die neigingen die we hebben.

Toen we dit leven begonnen was er een bevrucht eitje dat aanleiding gaf tot het fysieke lichaam dat we nu hebben. Dan was er het bewustzijn dat van een vorig leven kwam. Dat bewustzijn droeg een heleboel neigingen, indrukken, met zich mee die in vorige levens achtergelaten waren, uit alle levens die we ooit geleefd hebben. De neiging van het geloof in een ego was één van hen. Deze neiging van het ego is als het ware de wens iemand te zijn. Iets unieks, speciaals en individueels te zijn. In welk leven we ons ook bevinden, we hebben de neiging iets te willen zijn, en de neiging om ons met dat iets te identificeren. We begonnen als een embryo en toen we voldoende gegroeid waren kwamen we als kleine baby uit de buik van onze moeder. Onze ouders besloten ons een naam te geven. Die naam waarover zij eigenmachtig besloten werd van ons. Zoals je ergens een etiket op plakt. Na een tijdje begonnen we ons te realiseren dat dat onze naam was. We hoorden die naam en we gingen reageren. Toen we begonnen te praten verklaarden we onszelf als: ik ben die en die. We identificeren ons behoorlijk met die naam. We leerden invloeden van onze ouders en onze omgeving verenigen in ons gevoel van ik, in onze identiteit. Dat we een meisje of jongen zijn en alle concepten en verwachtingen die ermee te maken hebben, lijfden we

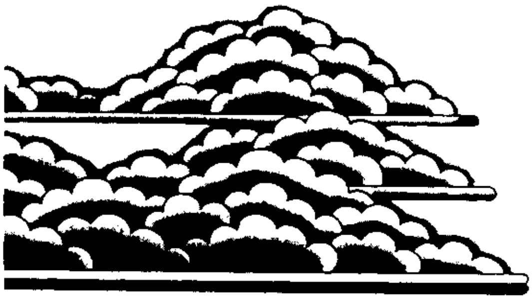
in bij ons gevoel van ik. Geloof, politieke opvatting, levensfilosofie, interesses, hobbies en gewoonten van je ouders werden allemaal een deel van ons. Het land waarin we geboren werden of leefden, de talen die we leerden verenigden we in onze identiteit. Met de neiging ons te identificeren met al deze dingen voelden we: dit ben ik.

In feite, als we zo kunnen kijken, zien we dat al deze dingen op ons geschoven zijn. Ze zijn niet bewust geplaatst, het is niet als informatie in een computer invoeren. Het is meer als een absorberen. Maar we hebben ook andere neigingen. Om deze informatie te accepteren of af te wijzen. Als we ouder worden ontwikkelen onze wil en onze eigen manier van reageren zich steeds meer. Verder door het leven gaand doen we steeds meer ervaringen op. En ook zij beïnvloeden onze persoonlijkheid en verder gedrag, worden een deel van onze identiteit. We bouwen verder en verder aan het beeld van ons zelf en geloven er in. Nu, op dit punt in ons leven zijn we geheel verwikkeld geraakt in dit beeld van ons zelf. Dit beeld dat we van ons zelf hebben is de basis voor onze manier van reageren in de wereld. Het is de grondslag voor ons oordelen, beslissingen en onze ideeën.

Wat we ook voor een idee van het zelf hebben, we hebben de neiging te denken dat het iets statisch is, iets gefixeerd, iets dat uit zichzelf bestaat. Niet iets dat door de tijd heen is opgebouwd. Niet zomaar een beeld in de geest. Wat er gebeurt als we op het punt van sterven komen, is dat dit hele bouwwerk in elkaar begint te zakken. Dit hele beeld van zelf zakt ineen. We verliezen één voor één onze mogelijkheden om te zien, te horen, te ruiken, te proeven, te voelen. Onze herinneringen aan dit leven, onze identificaties van dit is mijn moeder, dit is mijn vader, dit is mijn zus, dit is mijn man, dit is mijn kind lossen ook op. We vergeten ze en het hele beeld van zelf valt uiteen. Dit betekent niet dat we alles vergeten, maar van de herinneringen, beelden en associaties wordt gezegd dat zij zich in het bewustzijn zelf oplossen. Ze zijn tijdelijk ontoegankelijk en ze kunnen niet naar buiten komen. Ze absorberen op eenzelfde wijze als wanneer we gaan slapen. Dan hebben we ook de neiging het kontakt met ons geheugen te verliezen, met alle dingen die gedurende de dag gebeurd zijn en zelfs met de onmiddellijk omgeving. We zijn ons niet langer bewust van geluiden, geuren, smaken enzovoorts. Hetzelfde gebeurt tijdens ons sterven, en het bewustzijn waarin alles opgelost is, bereikt vervolgens een heel subtiel niveau.

Wanneer dit subtiele bewustzijn het lichaam verlaat, gaat het naar een volgend leven. We laten ons lichaam, al onze bezittingen en al onze vrienden achter. We dragen nog wel de herinneringen van dat leven en de indrukken die onze handelingen op onze bewustzijnsstroom achtergelaten hebben met ons mee. We verliezen onze identiteit. We vergeten dat we die en die waren. Alle associates, alles wat betrokken was bij ons gevoel van ik laten we min of meer achter. Dan komen we in het volgende leven. En we beginnen weer van voren af aan. Nieuw lichaam, nieuwe naam, nieuw associates, nieuwe identiteit, alles is nieuw. Alleen deze neiging van het ego om te geloven: dit ben ik, is al heel erg oud. En dan verlaten we dat leven, met die identiteit, gelovend dat dat het echte ik is. Dit is wat er elke keer opnieuw gebeurt, leven na leven. Elk leven opnieuw identificeren we ons kompleet met die persoon, met die combinatie van lichaam en geest. Deze basisaanleg van het geloven in een ego, het geloven in een elke keer weer echt bestaand zelf, is volgens het boeddhisme ons allerbelangrijkste probleem.

Hier volgen nog twee verschillende analytische meditaties die Kathleen Mc. Donald in verband met kwaadheid geleid heeft tijdens de kursus. De eerste meditatie is behulpzaam bij het onderzoeken van je boosheid. De tweede meditatie is om een begin te maken met naar het zelf te kijken. Om sommige van de fundamentele fouten die we maken over het idee van ik te leren herkennen. Trek voor beide meditaties zeker een half uur uit. Neem alle tijd om ze te beleven. Begin beide meditaties door minstens 5 minuten ademhalingsmeditatie te doen, om je geest te kalmeren en naar het hier en nu te brengen. Begin daarna pas met de analytische meditatie. Ga daar stap voor stap doorheen. Als er ergens in de eerste meditatie een helder moment komt, concentreer je daar dan op. Laat dat zo lang mogelijk, maar zonder je te veel te forceren, in je bewustzijn drijven. Kies erna, afhankelijk van de tijd die je nog rest, om verder te gaan of om je meditatie af te sluiten. Sluit altijd af met een conclusie. Neem je iets voor. Wees boven alles blij dat je de kans hebt om naar zoiets negatiefs en pijnlijks als kwaadheid te leren kijken en ermee te leren omgaan. Om anderen en jezelf niet meer te hoeven kwetsen, en door de goedheid die nu de ruimte krijgt te ontwikkelen, anderen liefde te kunnen geven. Onvoorwaardelijke liefde.



Meditatie: Mijn gevoel van ik. (Het is aan te raden om deze meditatie in zijn geheel te doen en niet halfweg af te breken.)

- Onderzoek jouw gevoel van ik. Dat is persoonlijk. Als iemand je nu zou vragen: wat ben je aan het doen, dan zeg je: "Ik ..." Dus we hebben dit gevoel van een ik. Wat is nou precies dat ik, kun je het identificeren? Dit ga je op de volgende manier doen. Kom in kontakt met het gevoel van ik, dat hier en nu aanwezig is.
- Zie of het gelokaliseerd kan worden, Kun je het ergens in je lichaam voelen? Zit het daar ook werkelijk?
- Zoek het in je bewustzijn, in je geest. Onderzoek hoe het ik hierin aan jou verschijnt. Probeer een grotere opheldering hierover te krijgen.
- Laten we nu een spelletje met onze geest spelen. Ons lichaam voelt heel vast, solide, vrij statisch. In feite is het lichaam konstant aan het veranderen en is het opgebouwd uit vele kleine deeltjes die op een goede dag uitéénvallen, en het lichaam zal er dan niet meer zijn. Stel je nu al die verschillende deeltjes voor waaruit je lichaam is opgebouwd. Krijg met alle delen kontakt.
- Laat alle atomen van je lichaam wegdrijven in de ruimte. Ze vallen uiteen en drijven weg.
- Wat we over hebben is bewustzijn of geest. En dit is evengoed opgebouwd uit zijn delen. Uit gedachten, emoties, herinneringen, gevoelens, ideeën die allemaal kortstondig zijn. Ze komen op, bestaan, en gaan weer weg. Stel je al deze verschillende delen van je geest voor.
- Laat alle delen van je geest van elkaar scheiden, en wegdrijven in de ruimte.
- En nu, wat is er over van het gevoel van ik, wat is er over om je mee te identificeren? Welke tastbare verschijnselen?
- Laat nu alle delen van geest en alle delen van lichaam weer bij elkaar vloeien. Wat is er nu over van het gevoel van ik?

Het boek 'Leren Mediteren' van Kathleen Mc. Donald is aan te bevelen voor verdere informatie.

Transcript, vertaling en lichte bewerking: Luciënne van den Ende.

Meditatie: Ik ben kwaad.

- Haal een voorbeeld van vandaag of gisteren naar boven waarin je boos werd. Een voorbeeld dat nog helder is.
- Kijk ernaar, van een afstand. Zet het als het ware voor je in de ruimte neer. Koncentreer je hierop.
- Als het weer aanwezig is zoals het zich voorgedaan heeft, laat het dan zelf de reden van je boosheid vertellen. Ga niet zitten zoeken, laat het zelf vertellen en wees tevreden met wat voor antwoord het ook geeft.
- Onderzoek vervolgens de redenen. Welke zijn juist en welke zijn onjuist.
- Redenen waarvan je meteen ziet dat ze onjuist zijn laat je wegdrijven. Desnoods blaas je ze zachtjes weg tot ze achter de horizon verdwenen zijn.
- Redenen die juist voelen, kun je verder gaan onderzoeken. Probeer te zien dat ze jou een spiegel voorhouden. Dat deze reden niet alleen buiten je leeft, maar ook ergens in jou leeft. Zie wat die juiste redenen met jou te maken hebben.
- Mochten alle redenen nog steeds correct zijn, vraag je dan af wat boosheid voor zin heeft. Waar boosheid toe leidt.

In Memoriam

Dr. Lobsang Dolma

Het bericht van het overlijden van Dr. Lobsang Dolma op 15 december jl. in haar woning in Dharamsala heeft mij diep getroffen. Zij was ongetwijfeld een van de beste Tibetaanse artsen van de oude generatie die haar opleiding nog in Tibet had ontvangen van haar vader die evenals zij en haar voorvaderen in een overleveringslijn van dertien generaties als arts in Tibet werkzaam waren.

Ik ontmoette 'Amela Lobsang', zoals ze liefdevol werd genoemd, in de winter van 1978-79 in haar huis in Mc Leod Ganj, Dharamsala, toen ik gedreven door nieuwsgierigheid eens kennis wilde maken met de Tibetaanse geneeskunst. Bij het betreden van haar spreekkamer, die tevens diende als wachtkamer en vol zat met Indiërs en Tibetanen, schonk zij juist een kopje thee in en werden Margot en ik direct opgenomen in een theepauze na een hartelijke begroeting. Er was onmiddellijk een speciaal contact tussen ons wat door dokter Dolma werd verklaard met de mededeling dat we elkaar kenden uit een vorig leven. Na een kort gesprek spraken we af dat ik elke dag terug kon komen om haar met haar patiënten aan het werk te zien en om foto's te maken. Dat deed ik een week lang. Een week waarin ik kon zien hoe ze onvermoeibaar patiënt na patiënt onderzocht en behandelde op een bijzonder liefdevolle manier.

Het was dan ook voor de hand liggend dat ik contact met haar opnam toen ik een jaar later getroffen werd door reumatische artritis. Eerst probeerde ik nog even genezing te vinden in Nederland, maar het werd me al snel duidelijk dat het hier niet zou lukken. In de winter van 1980-81 consulteerde ik dokter Dolma in haar nieuwe kliniek in Mc Leod Ganj, waarbij de reeds ontstane vriendschap met haar en haar man Norbu Chopel werd verdiept en ik begon met het opvolgen van haar dieet- en gedragsadviezen en het innemen van Tibetaanse medicijnen. Nadat de ziekte gedurende een jaar lang alleen maar erger werd en de pijn op z'n hoogtepunt zodanige vormen aannam dat ik drie maanden lang niet meer kon slapen, trad er mede door de aangeraden acupunctuurbehandelingen een kentering op en na nog een jaar van langzaam herstel was de ziekte duidelijk op zijn retour.

Met de gedachte dat er meer mensen geholpen zouden kunnen worden door het hier onbekende systeem van de Tibetaanse geneeskunde, nodigde ik haar namens het Maitreya Instituut in 1983 uit naar Nederland te komen. We organiseerden een goed bezochte workshop in de Kosmos te Amsterdam waar Amela Lobsang met veel succes en grote deskundigheid sprak over bijna alle aspecten van de Tibetaanse geneeskunst, hetgeen later resulteerde in een boek 'Tibetaanse Geneeskunde' uitgegeven door Karnak. Daarnaast consulteerden meer dan tweehonderd mensen haar in het Maitreya Instituut in Brughem.

Ondanks vele uitnodigingen is het ons niet gelukt haar nogmaals naar Nederland te krijgen. Het leek haar beter haar werk in India voort te zetten waar ze dagelijks soms meer dan honderd patiënten ontving, haar beide dochters en andere studenten opleidde tot arts, de supervisie had van de ontwikkeling en bereiding van haar eigen succesvolle medicijnen en de vele andere dingen die zij deed voor de Tibetaanse gemeenschap en de armen in India. Mensen die geen geld hadden en alle monniken die bij haar kwamen hielp ze altijd met gratis consulten en medicijnen. Ze was ook een heel religieus persoon met een enorme toewijding aan de Boeddha-Dharma en had een uitstraling die op mij overkwam als die van een hoge lama. De laatste keer dat ik haar ontmoette was ruim een jaar geleden toen ze nog in goede gezondheid was en duidelijk genoot van het leven met haar man, kinderen en kleinkinderen. Het was de laatste keer dat ik me kon koesteren aan haar vriendschap en warmte.

Er is met haar heengaan een gat gevallen in de Tibetaanse geneeskunst, waar iemand met haar ervaring en kennis eigenlijk onvervangbaar is. Gelukkig heeft ze de traditie van haar voorouders voortgezet door haar kennis over te dragen op haar beide dochters; Tsewang Dolkar leidt een prive kliniek in New Delhi en haar oudste dochter Pasang Gyalmo volgt haar op als hoofd van de Dekyi Khangkar kliniek in Mc Leod Ganj. Ik wens haar dochters en kleinkinderen en haar lieve man Norbu Chopel alle sterkte om dit verlies te dragen en Amela Lobsang een wedergeboorte die haar wensen in vervulling doen gaan.

Jan-Paul Kool

Herkenning van gereïncarneerde Lama's

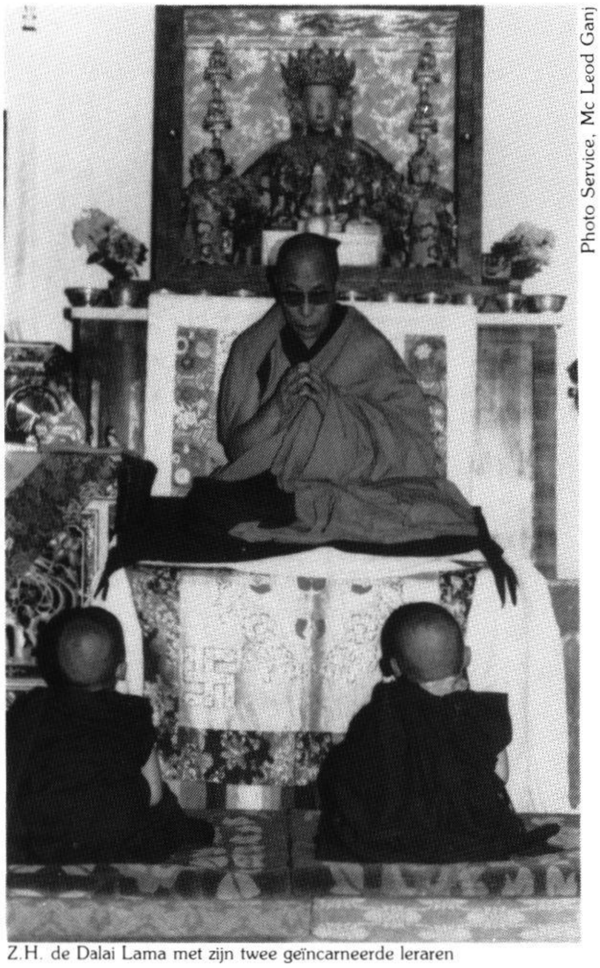


Photo Service, Mc Leod Ganj

Z.H. de Dalai Lama met zijn twee geïncarneerde leraren

DE TIBETAANSE TRADITIE VAN HET HERKENNEN VAN GEREÏNCARNEERDE LAMA'S, SPECIAAL MET BETREKKING TOT DE OPVOLGER VAN DE PANCHEN LAMA.

Alhoewel de oorspronkelijke betekenis van de term Nirmanakaya (Sanskriet) betrekking heeft op het emanatielichaam van een boeddha, wordt hij in het algemeen ook gebruikt voor bodhisattva's, arya's en bepaalde gewone wezens die de spirituele kracht ontwikkeld hebben om te reïncarneren naar eigen believen, met de motivatie om levende wezens te helpen. Het zou te veelomvattend en ingewikkeld zijn om hier een gedetailleerd verslag te geven van de aard en verscheidenheid van de reïncarnatie van deze wezens. Er zijn echter twee fundamentele factoren die de reïncarnatie van deze edele wezens verschillend maken van de wedergeboorte van gewone wezens, namelijk hun vrijheid om naar eigen keuze te reïncarneren en hun altruïstische motivatie om anderen te helpen.

In de Mahayana traditie zijn de grote bodhisattva's gebonden aan hun gelofte niet in de vreedzame staat van bevrijding te verblijven maar keer op keer te verschijnen in de wereld om levende wezens te helpen. De tijd en plaats waarop zij terugkeren wordt echter voornamelijk bepaald door het geloof en karma van hun studenten. Het is in deze samenhang dat de traditie van het herkennen van de reïncarnaties van hoge lama's in Tibet gestalte kreeg.

Wanneer een hoge lama tekenen van overlijden vertoont, verzoeken zijn studenten hem te reïncarneren en zijn nobele werk van het lesgeven in de Leer en het bevrijden van onwetende wezens te vervolgen. Indien de lama er voordeel in ziet in hetzelfde gebied weer geboren te worden, accepteert hij het verzoek en reïncarneert dienovereenkomstig. Vervolgens wordt er een kind gezocht en de kandidaat die voor de serie traditionele onderzoeken slaagt, wordt formeel herkend als de "tulku" (reïncarnatie) van een bepaalde overleden lama.

In de meeste gevallen wordt het proces van het herkennen van een tulku begonnen met het consulteren van een hoge lama of een orakel voor aanwijzingen in welke richting gezocht moet worden. Als zij zien dat de tulku alweer geboren is kunnen zij de plaats, leeftijd van het kind en soms zijn ouderlijk huis of familie aanwijzen. Daarna wordt gekeken naar vreemde verschijnselen in de natuur, zoals het vroegtijdig bloeien van bomen, aardtrillingen, enzovoorts, alsmede voortekenen en veelbetekenende dromen die de ouders gehad hebben. Alleen die kandidaten die door deze eerste beoordeling heenkomen worden gedetailleerder en intensiever onderzocht. Aangezien het uiteindelijke doel is om de juiste reïncarnatie te herkennen wordt er voortdurend grote zorg besteed om er zeker van te zijn dat de echte reïncarnatie zich onder de overgebleven kandidaten bevindt. Dit wordt voornamelijk bevestigd door waarnemingen en aanwijzingen van betrouwbare lama's en orakels.

Men kan zich afvragen waarom zulke hoge lama's en orakels de juiste reïncarnatie niet rechtstreeks aanwijzen in plaats van deze ingewikkelde procedure aan te gaan. Dit gebeurt af en toe, maar de systematische bevestiging van tulku's door een serie tests is altijd betrouwbaarder en aannemelijker geweest voor de gemeenschap van studenten. De onderzoeken waar de uiteindelijke kandidaten aan onderworpen worden omvatten of het kind zich iets herinnert met betrekking tot de vorige lama, of het kind enige bezittingen kan herkennen die de vorige lama regelmatig gebruikt heeft, of hij trouwe volgelingen en verzorgers van de vorige lama herkent terwijl ook de persoonlijkheid van het kind nauwkeurig bestudeerd wordt. Behalve deze uitwendige onderzoeken worden meer doordringende innerlijke en geheime test met gebruikmaking van meditatief inzicht uitgevoerd door bekwame en ervaren Meesters. In feite worden deze uitwendige tests beschouwd als een bijkomende bevestiging van de innerlijke en geheime onderzoeken. De uiteindelijke beslissing, gebaseerd op al deze bevindingen, wordt genomen door een gezaghebbende lama.

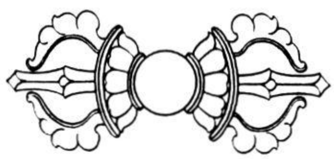
De meeste reïncarnaties van hoge lama's hebben duidelijke herinneringen aan hun vorige levens en spreken daarover, hebben correcte herkenning van personen en voorwerpen die nauw be-

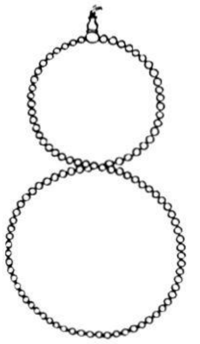
trekking hebben op hun vorige incarnaties, en vertonen duidelijk, door natuurlijk gedrag, hun goede bekendheid met de boeddhistische Leer. De huidige Dalai Lama herkende bijvoorbeeld als vierjarige ogenblikkelijk twee leden van de groep lama's die naar de incarnatie van de overleden dertiende Dalai Lama op zoek was, en onderscheidde de voorwerpen die aan de dertiende Dalai Lama behoord hadden op juiste wijze.

Onder de hoogste lama's zijn uitzonderlijke gevallen bekend van een lama die vóór zijn dood bepaalde aanwijzingen achterlaat over zijn volgende incarnatie. De grote Karmapa's laten bijvoorbeeld altijd een verzegelde brief na over de plaats en persoon van hun volgende incarnatie. Een ander historisch voorbeeld is de direkte aanwijzing door de zesde Dalai Lama, in een van zijn terloopse gedichten, over zijn wedergeboorte in Lithang.

De traditie van het formeel herkennen van gereïncarneerde lama's in Tibet begon met de herkenning van Karma Pakshi (1206-1283), de tweede Karmapa, als de reïncarantie van Karmapa Dusum Khyenpa (1110-1193), een trouwe volgeling van Gampopa (1079-1153). Vervolgens verspreidde de traditie zich door geheel Tibet in alle belangrijke scholen van het boeddhisme. In de Gelug, de jongste en grootste school van het Tibetaans boeddhisme, begon de traditie met de tweede Dalai Lama, Gedun Gyatso (1476-1542) een trouwe leerling van de stichter van de Gelug school, de grote Tsongkhapa (1357-1419).

De huidige traditie waarbij gewone, geleerde en ervaren lama's zoals bepaalde abten, herkend worden, is een latere ontwikkeling. Het aantal gereïncarneerde lama's in Tibet in 1959 werd geschat op enige duizenden. De recente officiële Chinese aankondiging dat zij van plan zijn de volgende Panchen Lama te herkennen "in overeenstemming met de Chinese wet en op Chinees grondgebied" kwam als een schok en verrassing voor alle Tibetanen en boeddhisten over de gehele wereld. Betekent dit dat de Chinese wetgeving nu de religieuze theorie van reïncarnatie toestaat? Of willen de Chinese autoriteiten de volgende Panchen Lama gewoon aanwijzen volgens een nieuwe wereldse regel? In ieder geval zou het toepasselijker zijn als China eerst eens probeerde de reïncarnatie te vinden van een van haar eigen leiders, zoals Voorzitter Mao.





De buitenwereld dient de Chinese houding te zien als de climax van een uitgerekende maar misleide poging om een eeuwenoude religieuze traditie wereldlijk te maken onder het voorwendsel van een wijd en zijd bekendgemaakte politiek van grotere religieuze vrijheid in Tibet. Als men probeert de reïncarnatie van een boeddhistische Meester te ontdekken, in overeenstemming met een communistische wetgeving en de zoektocht beperkt tot een nader bepaald gebied, zijn dat inconsequente en tegenstrijdige regels die niemand ter wereld of in de hemel met elkaar in overeenstemming kan brengen. De bedoeling alleen al om wereldse regels te hanteren in een zuiver religieuze kwestie als de onderhavige, kan gezien worden als een ernstig religieus vergrijp dat een oude religieuze traditie ontheiligt en schendt. Zelfs als de gehele Chinese Nationale Vergadering ten gunste van een kandidaat voor de post van de volgende Panchen Lama zou stemmen, dan zou er geen Tibetaan noch boeddhist te vinden zijn die een dergelijke keus accepteert. Niets kan de traditionele religieuze procedure vervangen volgens welke de Panchen Lama herkend zal worden. Die procedure begint met de leiding van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en eindigt met zijn uiteindelijke goedkeuring. In antwoord op een emotioneel verzoek vanuit het Tashi Lhunpo Klooster, de traditionele zetel van de Panchen Lama's van Tibet, heeft Zijne Heiligheid de Dalai Lama de monniken verzekerd van zijn volledige steun, in weerwil van de externe hindernissen die zouden kunnen rijzen, bij de taak om de volgende Panchen Lama te herkennen. Zijne Heiligheid heeft ook bij herhaling gesteld dat de kwestie van de ontdekking en opvoeding van de volgende Panchen Lama zowel officiëel als moreel zijn persoonlijke verantwoordelijkheid zou zijn.

Volgens de boeddhistische zienswijze is het fundamentele doel van hogere wezens om terug te keren in de vorm van reïncarnaties, voort te gaan met het goede werk van handhaving van en onderwijs in de edele Leer van de Boeddha en het bevorderen van het welzijn van alle levende wezens. Derhalve zullen reïncarnaties daar verschijnen waar zij deze doelstelling het beste kunnen vervullen. De volgende incarnatie van de Panchen Lama zal in overeenstemming daarmee verschijnen. Daarom is het complete onzin van de zijde van Chinese autoriteiten om voor te schrijven dat de volgende incarnatie van de Panchen Lama "op Chinees grondgebied" herkend zal worden.

De Chinese autoriteiten doen er goed aan zich te herinneren dat zij niet langer beschikking hebben over de Panchen Lama. Het meeste wat zij nu kunnen hopen is dat zij een glimp van zijn nieuwe gezicht opvangen zolang zij dat nog kunnen. Alhoewel de wedergeboorte van de Panchen Lama in Tibet beslist niet uitgesloten kan worden is er niets dat hem er van weerhoudt geboren te worden waar hij maar verkiest. In het verleden is het voorgekomen dat grote leraren die een paar keer in India geboren waren op een later tijdstip hun wedergeboorte in Tibet hadden. De Panchen Lama behoort zelf tot zo'n overleveringslijn. Zo zijn er recentelijk verschillende gevallen van lama's die in Tibet zijn overleden en die vervolgens als incarnatie in de Tibetaanse ballingengemeenschap in India en elders herkend zijn. Gezien de ongunstige omstandigheden die momenteel heersen in China is het onwaarschijnlijk dat de Panchen Lama in China geboren zal worden. Zou een gevangene uit eigen vrije wil teruggaan naar de gevangenis waar hij zojuist uit ontsnapt is?

Uit: Me-Long, december 1989
Vertaling: Tenzin Kelsang

Praktische dierenliefde

Terwijl de geweldloze en bijna eerbiedig te noemen houding van boeddhisten voor al wat leeft algemeen bekend begint te worden, valt vooral de liefdevolle houding op ten aanzien van onze minder begenadigde broeders en zusters, de dieren. Natuurlijk zijn ook boeddhisten gewone mensen. Mensen die soms ongelooflijk hardvochtig en wreed zijn jegens elkaar en voor dieren. Toch wordt in boeddhistische landen traditioneel al sinds de allervroegste verspreiding van deze bevrijdingsleeer een enorme tolerantie en een verstrekkend mededogen aan de dag gelegd voor alle levende wezens. Het reïncarnatie-principe wordt immers konsekwent doorgetrokken in de redenering dat elk willekeurig dier waar men mee te maken krijgt, de belichaming kan zijn van een goede bekende of een familielid, die tijdelijk een trapje lager op de evolutieladder is terecht gekomen.

Maar zelfs los van deze beredeneerde overtuiging en ook voor hen die het incarneren in lagere bestaansvormen onmogelijk achten, is de boeddhistische houding naar dieren toe op zijn minst een goed voorbeeld, waar men veel van kan leren. In de Aziatische landen waar dierenbescherming en dierenpensions ontbreken, funktioneren in de praktijk vaak de kloosters als opvangcentra voor honden, katten en andere zwervers, die binnen de kloostermuren een veilig onderkomen en voedsel vinden. Iedereen die wel eens een boeddhistisch land heeft bezocht, weet dat grote aantallen dieren op markten worden gekocht om even later weer te worden losgelaten. Ook bij slachthuizen worden dieren gekocht om hun leven te redden.

Lang niet iedereen is op de hoogte van de leringen van de Boeddha, die in meerdere van zijn levens zijn eigen lichaam aan de dieren opofferde, en niet alle mensen zijn even praktisch in het beoefenen van dierenliefde. Daarom volgen hier een paar anekdotes uit het leven van onze Leraar Thubten Zopa Rinpochee, die de praktijk en de boeddhistische overtuiging duidelijk maken. Deze anekdotes zijn opgetekend door de verzorger en sekretaris van de eerwaarde Thubten Zopa Rinpochee, de eerwaarde Roger Kunzang en verschenen eerder in het FPMT nieuwsblad "Mandala".

"Lama Zopa is vegetariër en dat is op zich al ongebruikelijk voor een Tibetaanse lama. Zijn zorg voor andere levende wezens, vooral met betrekking tot het doden en eten van dieren, is ongelooflijk. Het gebeurt wel dat we in een gespannen en gejaagde situatie achterlopen met de vele dingen die nog gedaan moeten worden, als alles opeens tot stilstand wordt gebracht omdat Rinpochee twee mieren op zijn bed heeft gezien. We brengen daarop dertig minuten door met een grondig onderzoek van het bed, waarna de mieren naar buiten worden gedragen, zodat ze niet verpletterd worden. Hun leven is op zo'n moment belangrijker dan welke belangrijke lopende zaak dan ook en dus moeten ze onmiddellijk gered worden."

"Rinpochee kan het niet verdragen dat levende kreeften in aquaria van visrestaurants te wachten staat dat ze gedood zullen worden. Vaak koopt hij na zijn vegetarische maaltijd zulke levende kreeften, die soms tot tachtig dollar per stuk kosten, om ze vervolgens los te laten in open water. Eén van de opmerkelijkste voorbeelden van dieren redden vond plaats in Singapore, waar dieren vaak gedood worden voor hun huid of voor medicinale substanties. Rinpochee kocht er schildpadden, kikkers, duiven, negen slangen en tweeduizend vissen. Twee van de slangen waren zes meter lange pythons, die we zelfs in een zak moeilijk konden tillen. We hebben de dieren in een reservaat losgelaten en toen de slangen los waren, ben ik zo hard ik kon weggerend."

"Eens namen wat studenten Rinpochee mee naar een duur airconditioned restaurant in India. Hij bestelde een omvangrijke maaltijd en vroeg de ober het voedsel naar een oude, verwaarloosde hond buiten het restaurant te brengen."

"Bij een andere gelegenheid in het Mahamoedra Centrum in Nieuw Zeeland verzocht Rinpochee de studenten een microfoon en luidsprekers midden in een veld op te stellen. Er wonen veel dieren in dat centrum, die veelal oud zijn en kreupel en gered zijn van de slacht. Rinpochee vroeg de studenten al deze dieren bij elkaar te brengen en citeerde toen de Perfektie van de Wijsheid Soetra en mantra's via de luidsprekers. Daarna moesten de studenten de schapen, geiten, paarden en koeien bijeen houden in de buurt van de luidsprekers, terwijl Rinpochee hen een 'lezing' gaf!"

In onze specifiek Nederlandse leefsituatie kunnen de voorbeelden die Lama Zopa Rinpochee stelt ons inspireren om misschien toch nog wat extra te doen voor de van ons zo afhankelijke dieren, zowel op grote schaal door het steunen van milieubewegingen als op kleinere schaal dichter bij huis. Lid worden van de Nederlandse Vereniging tot Bescher-

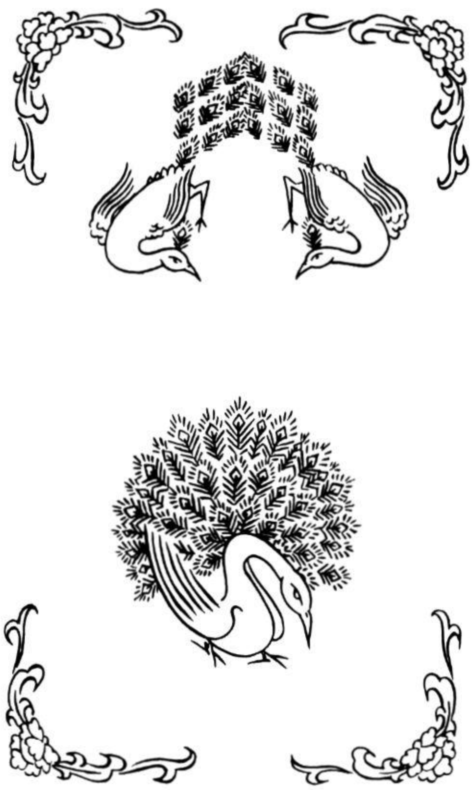
ming van Dieren is zo'n praktische bijdrage aan het welzijn van de minder bedeelde dieren. De Dierenbescherming doet op vele niveau's fantastisch goed werk. Wie heeft niet gehoord van asielen. "De laatste tien jaren kwamen daar gemiddeld honderdduizend dieren binnen. Dankzij grote inspanningen van alle betrokkenen is er in die tien jaar wel iets veranderd. Tien jaar geleden kwam maar 44% van alle binnengekomen dieren weer bij hun eigenaar terug of konden worden geplaatst. In 1988 was dat al 82%! Wij zijn er van overtuigd dat het nog veel beter kan. Er kunnen nog meer dieren geplaatst worden en vooral vlugger, als het grote publiek meer bekend is met de asielen."

Het kopen van scharrelprodukten in plaats van produkten uit de bio-industrie is ook een uitstekende manier om het leven van de landbouwhuisdieren te helpen verbeteren. Het eerste sukses was het scharrelei. "Hierdoor zijn talloze kippen al uit de veel te kleine legbatterijcellen gekomen. Het aantal aan de Nederlandse eierenpakstations afgeleverde scharreleieren steeg in 10 jaar van 97 tot 500 miljoen. Dat betekent dat in die periode ongeveer TIEN MILJOEN KIPPEN uit de legbatterij zijn gebleven!" U mag de invloed, die U als konsument op het welzijn van de dieren heeft, nimmer onderschatten!

Ook de varkens in Nederland gaan een beter leven leiden en momenteel is men bezig het kalf uit de zogenaamde box te krijgen en van beter voedsel te voorzien. Voorts meldt de D.B. "er door onderhandelen in te zijn geslaagd te bereiken dat de verdoving van slachtkuikens wordt verbeterd. Hierdoor wordt voorkomen dat jaarlijks 350, ja DRIEHONDERDVIJFTIG MILJOEN DIEREN bijna onverdoofd door de messen gaan!" Iets om even bij stil te staan als U aan het begin van de maaltijd Uw voedsel opdraagt aan het welzijn van alle wezens?

Er wordt nu druk uitgeoefend om proeven op dieren drastisch te verminderen. Er wordt gewerkt aan een nieuwe wetgeving die gezondheid en recht op welzijn van alle dieren moet garanderen. Zowel passief als aktief kunt U lid zijn van de Dierenbescherming die echt een hoop goed georganiseerd werk doet voor onze medewezens.

WAT WE NOG MEER KUNNEN DOEN:



Wie kent niet de sportvissers? Zowel in als buiten de stad zien we jonge en oudere mannen die aan de waterkant naar hun dobber zitten te turen. Vaak rustige mensen, die niet doordenken aan het leed dat hun hobby voor anderen veroorzaakt. Met een vriendelijke babbel kunnen we de vissen van zo'n visser kopen en ze daarna in het water zetten. Hoewel dit het gevaar oplevert dat de vissers extra gemotiveerd zullen raken door de financiële beloning, zal het hen toch zeker ook aan het denken zetten. Misschien kunnen we ze uiteindelijk zelfs een wat heilzamere ontspanningsmethode aanpraten.

Protesteren tegen de jacht op de weinige in het wild levende dieren die we nog rijk zijn, protesteren tegen de wrede vogelvangsten in de landen van het Middelandse Zeegebied en protesteren tegen de wantoestanden in de bio-industrie in Europees verband zijn aktiviteiten die ook door erkende organisaties worden geleid en georganiseerd. Zo voert de Vogelbescherming te Zeist een grote campagne tegen de vogelmoord in Spanje.

We kunnen in herfst en winter de vogels voeren in tuinen en parken. We kunnen in het voorjaar nestkastjes ophangen in diezelfde tuinen en parken, waarin kleine vogels veilig hun jongen kunnen grootbrengen. We kunnen misschien wat tijd vrij maken om vrijwilligerswerk te doen in opvangcentra, dierenasiels e.d. Er is zo veel dat we kunnen doen in onze eigen omgeving!

Wat bewuster omgaan met de huisdieren die we al hebben is zeker iets dat al op korte termijn onze geestelijke ontwikkeling ten goede zal komen. Vooral in de omgang met dieren geldt de karmische zekerheid dat kleine oorzaken vaak grote gevolgen kunnen hebben. Talrijk zijn de verhalen in de boeddhistische teksten over dieren die door het horen van citaten van soetra's of mantra's of door het horen van onderricht, indrukken op hun bewustzijnsstroom ontvingen, waardoor zij een goede wedergeboorte kregen. U mag ook in dit verband de invloed die mensen hebben op dieren niet onderschatten!!! Uw huisdier is als een klein kind. Lees Uw huisdier eens voor uit een soetra of neem het mee in Uw meditatieruimte, maar vooral, BEHANDEL HET ALS EEN GELIJKWAARDIG WEZEN. Goed voorbeeld doet goed volgen! en Wie goed doet, goed ontmoet!

Gelong Thubten Tsépèl.

Forumdiscussie over Tibet

De Tibet Support Groep Nederland organiseerde op 21 januari een forumdiscussie in het Amsterdamse Paradiso met als onderwerp: 'Tibet een verloren zaak?'

De discussie onder leiding van dhr. Dolman werd bijgewoond door zeker 250 mensen. Het forum bestond uit vertegenwoordigers van CDA, PvdA, D'66 en Groen Links, en Europarlementariërs van de PvdA en D'66. In het forum zaten verder prof. van Boven, Dr. van Walt van Praag, Drs. Landsberger en de vertegenwoordiger van de Dalai Lama in Zürich.

Jan-Paul Kool

Forumleden o.l.v. dhr. Dolman

De vertegenwoordiger van Amnesty International zei dat deze organisatie "beschikt over gegevens over situaties in Tibet waarin mensen worden doodgemarteld". Amnesty wees verder op de noodzaak voor het sturen van onafhankelijke waarnemers naar Tibet om de noodzakelijke informatie te verkrijgen die vereist is om hun werk te kunnen doen.

De Tibet Support Groep Nederland had alle deelnemende partijen verzocht zich uit te spreken over drie eisen, te weten het ter sprake brengen van Tibet in de organen van de VN, het sturen van onafhankelijke waarnemers en streven naar onderhandelingen tussen China en Tibet op basis van het Vredesplan van de Dalai Lama.

Alle aanwezige partijen maakten bekend in grote mate deze eisen te willen steunen en er daadwerkelijk bij de regering op aan te zullen dringen. Door middel van een schriftelijke verklaring liet de VVD weten dat zij 'van mening blijft dat de Europese landen, en dus ook Nederland, moeten voortgaan met druk op de regering van de volksrepubliek China.' De heer van Weezel werd door de overige tweede kamerleden gesteund in zijn plan de kwestie aan de orde te zullen stellen bij de behandeling van de begroting van Buitenlandse Zaken op dinsdag 23 januari. De heer van Weezel zei verder dat de wereld, door de Nobelprijs voor de Vrede aan de Dalai Lama te geven, hem naar voren geschoven heeft als leidinggevende figuur van het Tibetaanse volk.

De heer Melkert (PvdA) wees erop dat 'mensenrechten' betekent dat je je bezighoudt met de situatie in landen en niet slechts met de relatie tussen landen. Verder zei de heer Melkert dat de Dalai Lama in de nabije toekomst ons land moet bezoeken.

De heer Eisma (D'66) wees op het belang om de kwestie Tibet in internationaal verband aan de orde te stellen. De situatie is te ernstig om geen eensgezindheid tussen de partijen te hebben. De Nederlandse regering moet aandringen op het eind van de staat van beleg in Tibet en het openstellen van de grenzen."

De heer Lagendijk, die namens Groen Links het belang van het geweldloze karakter van de strijd van het Tibetaanse volk benadrukte en dat het de Tibetanen niet gaat om het herstel van een theokratisch bewind. Hij verwachtte eind januari brede overeenstemming over deze kwestie in de Tweede Kamer.

In het forum bestond grote overeenstemming over de belangrijke impulsen die uitgaan van de recente gebeurtenissen in Oost Europa. De vergelijking met de situatie in Tibet ligt voor de hand. De heer Kelsang Gyaltsen, vertegenwoordiger van de Dalai Lama in Zürich, maakte bekend, dat de Dalai Lama op 2 februari een officieel bezoek zal brengen aan Tsjechoslowakije op uitnodiging van president Vaclav Hazel, hetgeen inmiddels heeft plaatsgevonden.

Profesor van Boven, lid van de VN subcommissie, zei: 'Ik vind dat Nederland moet doorgaan deze aanklachten, zoals genoemd in de rapporten over folteringen, executies en godsdienstige onverdraagzaamheid, te laten horen zodat China gedwongen is zich te verantwoorden. Schendingen van mensenrechten zijn symptomen van diepere problemen. Dat is het probleem van zelfbeschikking van het Tibetaanse volk.'

De Europarlementariërs van Putten (PvdA) en Bertens (D'66) zeiden dat er een hoorzitting van de politieke commissie van het Europees parlement over Tibet zal komen en dat zij zullen trachten de Dalai Lama dan naar het parlement te halen en de heer Bertens voegde hier nog aan toe dat hij hoopt dat het hierna niet zal zijn afgelopen.

De heer Melkers deelde mee dat de forumleden op wat zij blijven doen kunnen worden aangesproken. De heer Eisma zei: let op volgende week in het parlement wanneer Tibet aan de orde komt.

Hoewel daar niet veel tijd meer voor over was werd er vanuit het enthousiaste publiek heftig meegediscussieerd met de leden van het forum. Al met al een zeer geslaagde dag die de kwestie Tibet tot leven wekte in de Nederlandse politieke arena.

Tibet Dag 1990

Tsering Shakhya

De Stichting Ontmoeting met Tibetaanse Cultuur organiseerde op 10 maart een Tibet Dag in de Dominicuskerk in Amsterdam.

Vorig jaar was het dertig jaar geleden dat de Dalai Lama met honderdduizend landgenoten uit Tibet vluchtte. Dit jaar kreeg de dag door de toekenning van de Nobelprijs voor de vrede en de aankondiging van een nieuw bezoek van Zijne Heiligheid aan Nederland in september van dit jaar opnieuw een bijzondere betekenis.

De ruim zeshonderd bezoekers volgden een programma dat werd geopend door de Tibetaanse Lama Urgyen, verbonden aan het Karma Sönam Gyamtso Ling te Antwerpen, met gebeden. Daarna volgde de voorlezing van de jaarlijkse rede van Z.H. de Dalai Lama, die onder de rubriek Tibet Nieuws elders in dit blad is weergegeven, door mevrouw Tsering Youdon, voorzitter van de Tibet Support Groep. Tsering Shakya gaf een lezing onder de titel: 'Prospects for Change' en Andy Weber introduceerde de kunst van het Thangka schilderen aan het publiek. Mevrouw Dita Mohrmann gaf aan de hand van dia's een verslag van het leven in een nonnenklooster in Mc Leod Ganj. In een gezellige sfeer konden de bezoekers kennismaken met allerlei aspecten van de Tibetaanse cultuur en religie in de vele standjes van organisaties die in Nederland en België werkzaam zijn. De dames Jampa en Sönam van de Tibetaanse gemeenschap in Nederland zorgden voor heerlijke Tibetaanse Momo's, boterthee en Chang (Tibetaans bier), waardoor de Tibetaanse sfeer letterlijk geproefd kon worden. Een doorlopend video-programma en een fototentoonstelling omlijstten de dag die na een oproep door de Tibet Support Groep gevolgd werd door een demonstratie op de dam.

Op deze dag werd ook in Den Haag gedemonstreerd door het Actie Comite Tibet. Op een podium voor de Chinese ambassade werd Tibetaanse muziek ten gehore gebracht en Tibetaanse thee verstrekt. De rede van Z.H. de Dalai Lama werd ook hier voorgelezen evenals een redevoering van monniken van het Drepung klooster. Er waren ook drie parlementariërs aanwezig waaronder Maartje van Putten, Europarlementariër voor de Pv.d.A, Douwke Eisma van de tweede kamerfractie van D66 en Astrid Rommer van Groen Links. Vergeefs werd getracht een petitie aan te bieden aan de Chinese ambassade, zoals gewoonlijk bleef alles duister en gesloten en werd zelfs op de oproep van de parlementariërs niet gereageerd.

In Nijmegen vonden op 10 en 11 maart Tibetdagen plaats met een soortgelijk programma als in Amsterdam en een lezing van Gelek Rinpochee. Vooral de tweede dag was erg goed bezocht met een overvolle zaal. De organisatie was in handen van Jewel Heart en het P.M.V. centrum te Nijmegen.

Gelek Rinpochee in Nijmegen

Tibet Nieuws

Paula de Wijs-Koolkin

VERKLARING VAN Z.H. DE DALAI LAMA TER GELEGENHEID VAN DE 31STE VERJAARDAG VAN DE DAG VAN DE TIBETAANSE NATIONALE OPSTAND.

Vandaag dertig jaar geleden verhief het Tibetaanse volk zich tegen de Chinese bezetting van Tibet. Bij de herdenking van deze belangrijke gebeurtenis in de geschiedenis van ons land groet ik iedere Tibetaan. Vandaag gedenken wij de dappere Tibetanen die hun leven gaven voor de vrijheid van Tibet. We geven ook uitdrukking aan onze diepe bewondering voor de moed en vastberadenheid die ons volk toont in zijn strijd voor de vrijheid, zelfs onder de uiterst wrede bepalingen van de staat van beleg.

Vandaag, terwijl we ons bezinnen op de toekomst van Tibet, gaan onze gedachten als vanzelf terug naar de historische gebeurtenissen van het afgelopen jaar. In China werd in juni vorig jaar de volksbeweging voor demokratie met ongebreideld geweld verpletterd. Maar ik geloof niet dat de demonstraties voor niets zijn geweest. In tegendeel, de geest van de vrijheid is opnieuw tot leven gewekt bij het Chinese volk en China kan niet aan de invloed van deze geest van vrijheid ontsnappen, die door vele delen van de wereld waart.

Buitengewone veranderingen vinden plaats in Oost Europa: gebeurtenissen die de toon hebben gezet voor sociale en politieke verandering in de hele wereld. Zo heeft ook Namibië onafhankelijkheid van Zuid Afrika bereikt en de Zuidafrikaanse regering heeft de eerste stappen gezet op weg naar ontmanteling van de apartheid. Het is bemoedigend om vast te stellen dat deze veranderingen het gevolg zijn van een echte volksbeweging en dat ze uiteindelijk te danken zijn aan het niet te onderdrukken verlangen naar vrijheid. Wat deze positieve veranderingen laten zien is dat rede, moed, vastberadenheid en het onuitroeibare verlangen naar vrijheid uiteindelijk overwinnen.

Daarom roep ik de Chinese leiders op zich niet te verzetten tegen deze trend van verandering, maar zich met fantasie en een open opstelling te bezinnen op de problemen van de Tibetaanse en Chinese volken. Ik geloof dat repressie nooit de vastberadenheid van welk volk dan ook om vrij en waardig te leven zal vernietigen. De Chinese leiders moeten de problemen van China zelf en van Tibet met een nieuwe kijk en een frisse geest bezien. Voor het te laat is moeten zij luisteren naar de stem van de rede, geweldloosheid en gematigdheid die gesproken wordt door het Tibetaanse volk en China's eigen studenten.

Ondanks de beweringen van de Chinese propaganda lijden miljoenen mensen in gebieden die nu door China bestuurd worden onder allerlei vormen van discriminatie. De Chinezen geven zelf toe dat deze gebieden zelfs na veertig jaar communistisch bewind achtergebleven en arm zijn. Het meest verontrustende gevolg van de Chinese politiek met betrekking tot de mensen in deze gebieden is echter de demografische transformatie die hen is opgelegd. In vrijwel ieder gebied zijn Chinese immigranten de grootste bevolkingsgroep gaan vormen. Mantsjoerije is volledig opgeslokt. In Binnen Mongolië resteren nog slechts 2.6 miljoen Mongolen, omsingeld door 18 miljoen recentelijk aangekomen Chinezen. Meer dan vijftig procent van de bevolking van Oost Turkestan is nu Chinees, terwijl de zes miljoen Tibetanen in Tibet een minderheid vormen ten opzichte van de 7,5 miljoen Chinese immigranten.

Natuurlijk zijn de niet-Chinese volken opstandig. Tenzij China's leiders stappen ondernemen om aan hun gevoelens van onrust tegemoet te komen, zullen in de toekomst naar alle waarschijnlijkheid ernstige problemen het gevolg zijn. Het is, zo meen ik, van het grootste belang dat China de les van de Sovjet Unie leert en in het bijzonder het voorbeeld van President Gorbatsjow volgt, die vergelijkbare problemen tracht op te lossen door dialoog en compromissen. De regering van China moet begrijpen dat de problemen waarmee zij geconfronteerd wordt in de niet-Chinese gebieden niet slechts economisch van aard zijn. In essentie zijn zij politiek van aard en kunnen dus alleen opgelost worden via politieke verandering.

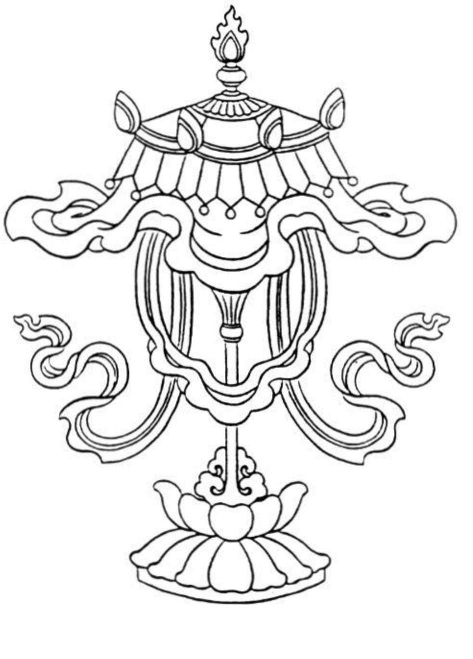
Om een vreedzame en geweldloze oplossing voor het Tibetaanse vraagstuk te bereiken heb ik het Vijf-Punten-Vredesplan en het Voorstel van Straatsburg gepresenteerd. Zelfs na het uitroepen van de staat van beleg in Tibet hebben wij voorgesteld voorbereidende bijeenkomsten te organiseren in Hong Kong om procedurele en andere zaken te bespreken in een poging om de spanning te verminderen en een spoedige start van de feitelijke onderhandelingen te vergemakkelijken. Helaas hebben de Chinese leiders tot op heden niet positief gereageerd op onze oprechte inspanningen.

Onlangs hebben de Chinese autoriteiten op heftige wijze mijn standpunt ten aanzien van de voormalige status en de geschiedenis van Tibet verworpen. Zij willen dat ik mijn standpunt verander. Echter, niemand kan de waarheid of feiten veranderen. Door hun kortzichtige kijk missen de Chinezen de centrale boodschap die ik aan hen heb getracht over te brengen in mijn Vijf-Punten-Vredesplan, het voorstel van Straatsburg en de Nobel Lezing, die betrekking hebben op de toekomstige relatie tussen Tibet en China. Ik ben bereid hierover zonder vooringenomenheid van gedachte te wisselen door middel van een dialoog.

Het is van belang dat de Chinese autoriteiten de ware aspiraties van het Tibetaanse volk, waarvan het merendeel in Tibet woont, erkennen. Vrijwel alle Tibetanen verlangen naar niets minder dan volledige onafhankelijkheid voor hun land. Als de Chinezen hierover ook maar enige twijfel hebben dan zouden ze een referendum onder internationaal toezicht moeten toestaan om de wensen van het Tibetaanse volk vast te stellen.

Enige relatie tussen Tibet en China moet gebaseerd zijn op de principes van gelijkheid, vertrouwen en wederzijds voordeel. Zij moet eveneens gebaseerd zijn op de principes die de wijze heersers van Tibet en van China al in A.D. 823 vastlegden in een verdrag, dat gegraveerd is in de stenen pilaar in Lhasa. Het verdrag zegt, onder andere, "De Tibetanen zullen gelukkig leven in het grote land Tibet, en de Chinezen zullen gelukkig leven in het grote land China."

Met verdriet stel ik vast dat, in plaats van de Tibetaanse zaak vanuit een nieuw perspektief te bezien, de Chinezen doorgaan met het gebruiken van hun overweldigende leger om de talrijke protesten te breken. In reaktie op Tibetaanse protest-demonstraties riepen de Chinese autoriteiten de staat van beleg uit in Lhasa. De enkele maanden later afgekondigde staat van beleg in Beijing werd onlangs opgeheven. In plaats van de staat van beleg op te heffen, zijn de Chinese autoriteiten in Lhasa vastbesloten om de strop rond de nek van het Tibetaanse volk nog verder aan te trekken. Recente berichten uit Tibet wijzen erop dat verdere repressieve maatregelen worden uitgevoerd. In deze dagen zoeken de Chinese autoriteiten huis aan huis naar deelnemers aan pro-onafhankelijkheidsdemonstraties.



Ondanks zulk geweld van de Chinese autoriteiten blijven de Tibetanen vastberaden en onverschrokken. Het is het recht en de verantwoordelijkheid van iedere Tibetaan te strijden voor vrijheid en rechten. Maar onze strijd moet gebaseerd zijn op geweldloosheid.

Een belangrijke gebeurtenis voor het Tibetaanse volk is de toekenning van de Nobel Vredesprijs geweest. Hoewel het mijn status als eenvoudige monnik niet zal veranderen, ben ik blij voor het Tibetaanse volk, want deze prijs brengt de welverdiende erkenning voor de strijd van het Tibetaanse volk voor vrijheid en gerechtigheid. Het betekent een versterking van onze overtuiging dat we zullen slagen in de bevrijding van ons land, met waarheid, moed en vastberadenheid als onze wapens.

Aangezien wij strijden voor de rechten, vrijheid en het toekomstig welzijn van zes miljoen Tibetanen, moeten wij de demokratische instellingen en processen versterken. Zoals ik al vaak gezegd heb is respekt voor vrijheid en demokratie essentieel voor de ontwikkeling van een modern Tibet en voor de ontwikkeling van zijn volk. In 1963 heb ik de demokratische Grondwet van Tibet uitgevaardigd en we hebben waardevolle ervaringen opgedaan met het funktioneren van demokratie. Er is nog steeds een behoefte aan verdere demokratisering van zowel de 'Vergadering van Tibetaanse Volksafgevaardigden' (Assembly of Tibetan People's Deputies) als de Tibetaanse regering zelf. Om onze instellingen effektiever en demokratischer te maken heb ik de mening en adviezen van onze mensen gevraagd. Ik ben van mening dat het de verantwoordelijkheid is van iedere Tibetaan om een werkelijk vrije en demokratische gemeenschap te scheppen, in ballingschap, maar vooral in een toekomstig Tibet waar de grootste verantwoordelijkheid vanzelfsprekend gedragen zal moeten worden door de geschoolde jongeren en degenen die in Tibet aktief zijn onder de Chinese heerschappij.

Tot slot wil ik al degenen danken die onze strijd voor vrijheid en gerechtigheid morele en politieke steun gegeven hebben.

De Dalai Lama
10 maart 1990

Vertaling uit het Engels: Martijn van Beek (T.S.G.)

Programma t/m september

KURSUSINFORMATIE

Het centrum in Emst is per bus no: 124 te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor ƒ 5,— per keer of zelf meenemen. **Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor mensen die weinig geld hebben maar veel tijd om een forse korting te krijgen op het kursusgeld indien er als tegenprestatie schoonmaakwerk wordt verricht.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:

Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het restaurant "De Oude Aanleg". Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor kursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

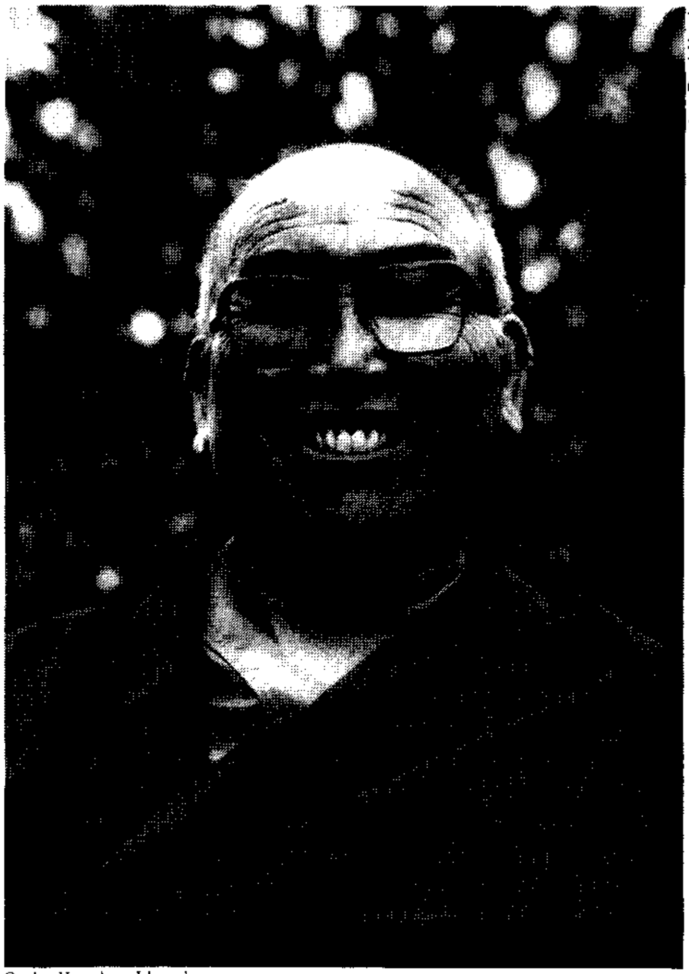
LOKATIE

De kursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 5 ha bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een kursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

Deelnemers aan kursussen dienen abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1990.
Het zich houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te worden voldaan op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van kursusdatum.


Jan-Paul Kool

Geshe Konchog Lhundup

13 t/m 15 april (Pasen)
TWEE NIVEAU'S VAN WERKELIJKHEID
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

De twee niveau's van werkelijkheid (2 waarheden) belooft weer een interessant en boeiend weekend te worden waarin Geshe Konchog Lhundup ons op zijn vrolijke wijze zal vertellen over de onderlinge verbondenheid en grote afhankelijkheid van alle personen en dingen, teneinde ons inzicht in de relatieve werkelijkheid te helpen vergroten - hetgeen ons inzicht en vermogen tot maatschappelijk funktioneren zeer ten goede komt - om vervolgens de hele relatieve werkelijkheid voor onze ogen te doen oplossen in de leegte van personen en dingen.

De onvindbaarheid van enige konkrete entiteit of identiteit in personen en dingen wordt de "leegte" of "zelfloosheid" genoemd. De **ervaring** van die onvindbaarheid is de sleutel waarmee we de deur van het uiteindelijke en absolute kunnen openen. Geshela zal een uitvoerige presentatie geven van de relatieve werkelijkheid en ons op weg helpen naar een ervaring van de **onnoembare** uiteindelijke werkelijkheid!

KOSTEN: ƒ 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 13 april om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

27 t/m 29 april
LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID & MEDEDOGEN
Door: SANGRA JAMPA RINPOCHEE
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

In de maanden april en mei verwachten we bezoek van de eerwaarde Sangra Jampa Rinpochee. Jampa Rinpochee bezocht ons land reeds in 1983 toen hij op uitnodiging van een aantal kunstenaars met vier andere monniken van het Drepung klooster meewerkte aan het programma van het Holland Festival in het Carré theater in Amsterdam. Rinpochee verbleef in die tijd met de andere monniken samen zes weken in het Maitreya Instituut te Bruchem en hierbij ontstond een warme band.

Ook als genezer (healer) geniet deze Tibetaanse Meester veel aanzien. Deze keer komt hij echter voornamelijk om onze geest te masseren met helende methoden van de boeddhistische leer die hij al vele levens lang beoefent.

Het onderwerp dat de eerwaarde Sangra Jampa Rinpochee dit weekend zal behandelen is het hart van het boeddhisme. We hopen te leren hoe wij zelf deze kwaliteiten van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen in ons leven kunnen brengen. Jampa is het Tibetaanse woord voor liefde (sanskriet: Maitri). Sangra Jampa Rinpochee wordt door veel mensen 'een wandelende oceaan van liefde' genoemd, maar hij is vooral beroemd om zijn spirituele kracht en zijn diepzinnige wijsheid.

Behalve een interessant thema voor deze weekend-kursus biedt dit u ook de gelegenheid kennis te maken met deze Meester, waarbij u ook aan het eind van het weekend formeel toevlucht kunt nemen en kunt bezien of u met deze Meester een tantrische relatie zou willen aangaan.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 27 april om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

11 t/m 13 mei
DEATH, BARDO AND REBIRTH
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling: Tenzin Lama

Onze leraar Geshe Konchog Lhundup zal een uitleg geven van het stervensproces zoals dat door de stervende zelf wordt ervaren, van de tussenstaat of bardo-periode waarin de geest van de gestorven persoon voortgedreven door karmische winden of door een zuivere altruïstische motivatie (in het geval van een bodhisattva) op zoek naar een nieuwe belichaming, en van het proces van wedergeboorte en de ontwikkeling van de foetus in de baarmoeder.

Deze uitleg verschaft ons niet alleen inzicht in de werking van deze processen, die wij in de kringloop van wedergeboorte steeds opnieuw ondergaan, maar zij is ook de basiskennis voor Hoogste Yoga Tantra beoefening, waar deze onvermijdelijke processen worden getransformeerd in de Drie Kaya's van het boeddhaschap.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 11 mei om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

Jan-Paul Kool

Sangra Jampa Rinpochee

18 t/m 27 mei
UITLEG VAN DE OFFERANDE AAN DE SPIRITUELE MEESTERS DE GOEROE POEDJA (LAMA CHÖPA) & YAMANTAKA INITIATIE
Door: SANGRA JAMPA RINPOCHEE
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

Jampa Rinpochee zal ons, vooraf gegaan door een volledige initiatie van de Solitaire Yamantaka (Dordje Djigdje Pawo Chigpa), een week lang uitleg geven van de visualisaties en meditaties die deel uitmaken van de meest uitgebreide en diepzinnige van alle "Goeroe-yoga's" in het Gelukpa systeem, 'de Offerande aan de spirituele Meesters'.

Z.H. de Dalai Lama zegt hierover: "Het is de voornaamste beoefening van vele grote meesters uit het verleden geweest. Van alle Goeroe-yoga's is dit de tekst die alle wezenlijke punten van zowel soetra als tantra bevat."

Op beginnersniveau is het een vorm van toewijding aan de Spirituele Meesters en Leraren d.m.v. offeranden, en als zodanig altijd opgenomen geweest in ons programma.

Op een tussenliggend niveau is het een tantrische beoefening van de éénwording met de Spirituele Meesters.

Op het hoogste niveau is het een diepzinnige en krachtige methode om snel door te dringen tot de essentie van het boeddhaschap door een combinatie van soetra en hoogste Yoga Tantra.

De Offerande aan de Sprituele Meesters is de Goeroe-yoga methode die bij wijze van gebedsdienst tweemaal per maand in het Maitreya Instituut wordt opgedragen, sedert de oprichting elf jaar geleden.

In principe is iedere boeddhist welkom deze diepzinnige leringen bij te wonen, mits formeel toevlucht is genomen en een Hoogste Yoga Tantra initiatie is ontvangen. Speciaal voor dit doel is het mogelijk U alsnog te kwalificeren door formeel toevlucht te nemen in het weekend over liefdevolle vriendelijkheid en mededogen en door de Yamantaka initatie bij te wonen op 18 t/m 20 mei.

18 t/m 20 mei: Yamantaka Initiatie.
21 t/m 27 mei: Uitleg Offerande aan de Sprituele Meesters.
27 mei 15.00 uur: Gebedsdienst als dankzegging!

KOSTEN: f 350,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 18 mei om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

1 t/m 3 juni
VREDESMEDITATIES
Met: SANGRA JAMPA RINPOCHEE &
GESHE KONCHOG LHUNDUP

Tijdens dit weekend zal in het kader van de wereldvrede gezamenlijk worden gemediteerd om zoveel mogelijk positieve energie te creëren voor het welzijn van alle wezens en het voortbestaan van de wereld in vrede.

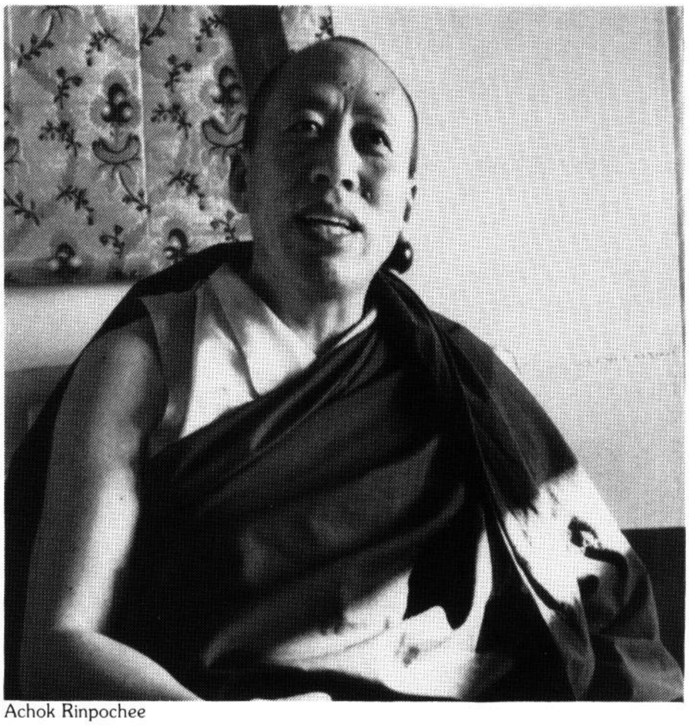
Zaterdagochtend zal in alle vroegte aanvangen met de Acht Mahayana Voorschriften voor één Dag. De zoals gewoonlijk vegetarische maaltijden zullen zich in verband hiermee op zaterdag beperken tot een warme lunch.

KOSTEN: f 80,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 1 juni om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

6 t/m 9 juni
Woensdag t/m zaterdag
NYUNG NÄ
VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
o.l.v. Koosje v.d. kolk

Deze retraite wordt gehouden op de volle maan van de belangrijkste boeddhistische maand van het jaar SAKA DAWA, de dag waarop wordt herdacht dat Boeddha de verlichting realiseerde. Al onze Dharma inspanningen in deze maand worden hierdoor 100.000 × krachtiger waardoor we enorm veel positieve energie kunnen verzamelen. Deze retraite is alleen toegankelijk voor kursisten die deze beoefening al eens hebben gedaan. Later in het jaar is er weer gelegenheid voor nieuwe kursisten om onder leiding van de monnik Thubten Lodrö (Hermes Brandt) deze beoefening te leren.

KOSTEN: f 75,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Woensdagmiddag om 12.00 uur.
EINDE: Zaterdagochtend met het ontbijt.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.


Achok Rinpochee

22 t/m 24 juni
TOEWIJDING AAN EEN SPIRITUELE LERAAR
Door: ACHOK RINPOCHEE
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

Toewijding aan een sprituele leraar wordt de basis van de geestelijke weg genoemd, omdat de leraar ons op weg helpt, ons onderweg begeleidt en inspireert en ons tot het hoogste niveau van evolutie gidst. Daarmee is de Spirituele Leraar dan tevens de basis van alle goede eigenschappen.

Hoewel in het westen over het algemeen weinig eerbied bestaat voor leraren en leraressen, is het toch niet alleen door onze eigen inspanning dat we zover zijn gekomen op de evolutieladder. We hebben steeds gidsen gehad. Vanaf onze ouders, die ons leerden lopen en spreken, tot en met de professor van de universitaire opleiding of de leraar van de beroepsopleiding. Er zijn talrijke bewijzen dat een mensenkind dat aan zijn lot wordt overgelaten, niet ver komt. We denken aan de wolve- en ape-kinderen, dus mensenkinderen die vanaf hun eerste levensjaren door dieren zijn verzorgd en grootgebracht.

Achok Rinpochee is 45 jaar oud en spreekt Engels. Hij werd op driejarige leeftijd herkend als de vierde incarnatie van Achok Rinpochee, die in TIBET de leiding had van 12 kloosters en 7 provincies. Op dertienjarige leeftijd kwam hij naar Lhasa en ging hij naar de beroemde kloosteruniversiteit van GADEN. In 1959 vluchtte hij uit Tibet en vervolgde zijn studies van de Soetra's en de Tantra's. In 1977 ontving hij de graad GESHE LHARAMPA en hij nam ook deel aan de Geshe-examens van de Gelukpa in 1979.

De eerwaarde Achok Rinpochee zal een uitleg geven van het belang van een goede leraar-leerling relatie voor degenen die zich willen ontwikkelen langs het pad dat de Boeddha onderwees, en dat in deze moderne tijd nog altijd even aktueel blijkt te zijn.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 22 juni om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

7 juli
VOLLE MAAN TARA NACHTWAKE
o.l.v. Gelong Thubten Lodrö

Gedurende de volle maannacht van zaterdag 7 op zondag 8 juli is iedereen welkom bij een speciale nachtwake met een feestelijk en toch spiritueel karakter, gewijd aan de vrouwelijke boeddha Arya Tara, die de verlichte activiteit van alle verlichte wezens belichaamt.

De wake begint op zaterdagavond om 19.00 uur met een warme maaltijd. Rond de avondschemering begint de eigenlijke beoefening die voortgezet wordt tot zondagochtend rond half zes. De wake wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt. Deelnemers kunnen daarna indien gewenst slapen en 's middags vertrekken na de lunch die om 14.00 uur zal worden geserveerd.

Deze beoefening heeft als voornaamste onderdelen: rond het Tarabeeld lopen onder het reciteren van de lofzangen aan de 21 Tara's, het doen van neerbuigingen, en gezeten meditaties. De tekst van de beoefening wordt beschikbaar gesteld, maar aangeraden wordt het Maitreya Handboek mee te nemen. Ook is het raadzaam een zaklantaarn mee te nemen omdat als het weer dat toelaat, de wake zich zal afspelen rond de Tara Tuin.

Tussen de cyclussen zijn pauzes ingelast waarin koffie en thee zullen worden geserveerd. De wake zal onder leiding staan van de Nederlandse monnik Thubten Lodrö, die deze traditie leerde van Thubten Zopa Rinpochee. Deze krachtige zuiveringsmethode is met name zeer geschikt voor mensen die overdag door hun werk niet veel tijd hebben voor spirituele zaken.

KOSTEN: f 35,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Zaterdagavond 19.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

23 t/m 26 juli
Maandagmiddag t/m donderdagochtend
NYUNG NÄ
VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
o.l.v. Gelong Thubten Lodrö

De Nederlandse monnik Thubten Lodrö zal ons leiden in een drie dagen durende zuiverings- en vasten retraite, waarin de mogelijkheid wordt geboden behalve de gewone fysieke reiniging vooral ook de geest te verschonen. U kunt kennis maken en meedoen aan deze bijzonder intensieve methode, waarmee negatieve of schadelijke indrukken, die ten grondslag liggen aan frustraties, neurosen en verschillende 'ongeneeslijke' ziekten met kracht uit de geest worden verwijderd. Tegelijkertijd wordt een enorme hoeveelheid positief potentieel opgebouwd. Deze retraite is toegankelijk voor iedereen die ten minste toevlucht heeft genomen. (Lees het artikel over Nyung Nä in MM nr. 2 Jaargang 11.)

KOSTEN: f 75,— vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Maandagmidag 12.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

11 t/m 24 augustus
EUROPESE LAM RIM KURSUS
DE STADIA VAN DE WEG NAAR VERLICHTING
Door: THUBTEN ZOPA RINPOCHEE

We zijn erg blij om dit jaar onze spirituele leraar Thubten Zopa Rinpochee, die aan het hoofd staat van de FPMT in ons centrum te mogen ontvangen voor de eerste Europese Lam Rim Kursus. Het is de traditie van het Maitreya Instituut om jaarlijks in een veertiendaagse kursus de grondbeginselen van de gehele weg naar verlichting te onderwijzen. Ditmaal zal deze kursus plaatsvinden in een internationale sfeer met deelnemers uit heel Europa. De lezingen zullen worden vertaald in het Nederlands en in andere Europese talen afhankelijk van het deelnemersaantal en de beschikbaarheid van vertalers. De Nederlandse vertaling zal worden gedaan door Gelong Thubten Lodrö.

Als we eens naar de ervaringen in ons eigen leven kijken en wanneer we eigenlijk graag wat anders willen dan steeds weer de terugkerende problemen, die afgewisseld worden door al te kortstondig gebrekkig geluk, dan weten we meestal niet echt wat we kunnen doen om daar verandering in te brengen.

Zelfs al nemen we een helder en duidelijk boek over de noodzaak en mogelijkheden van geestelijke ontwikkeling als weg naar heelworden, dan nog blijkt het in de praktijk allemaal reuze moeilijk te gaan. Of verwachten we wellicht te snel te veel? Net zoals goed en gezond eten de basis is voor het lichamelijke welzijn, is een veilig en beproefd geestelijk pad de basis van ons geestelijk welzijn.

Deze zomerkursus biedt de mogelijkheid in slechts 14 dagen heldere kennis en een levende ervaring te krijgen van het veilige en heilzame boeddhistische pad, door een kombinatie van onderricht/overdracht, discussie en meditatie.

Hoewel de Lam-Rim in feite door de historische Boeddha al werd uitgelegd in de Perfektie van Wijsheid Soetra's, meer dan 2525 jaar geleden, wordt dit door velen met sukses beproefde pad vandaag nog steeds aktueel en effektief bevonden, ook of misschien juist door de moderne rationele westerse mensen!

De Boeddha heeft zijn volgelingen immers voorgehouden: "Neem mijn woorden niet aan uit geloof of uit respekt voor mij, maar toets mijn Leer aan je ervaring zoals een marktkoopman goud onderzoekt. Kijk of het klopt en breng het alleen dan in praktijk, als het nuttig voor je is." De wezenlijke boodschap van de boeddhistische levensleer is dat alle problemen die wij doorgaans ervaren niet zonder oorzaken zijn. Er is niets dat "zomaar" of "toevallig" met ons gebeurd. Het is mogelijk door meer kontrole over onze eigen geest te krijgen, een behoorlijke mate van vat op onze levenssituatie te verkrijgen, waardoor we steeds minder problemen ontmoeten en steeds een stukje gelukkiger worden. Het is mogelijk en zelfs belangrijk dat we nú de oorzaken scheppen om in volgende levens erg gelukkig te zijn.

Het is mogelijk, als we de betrekkelijkheid van het kortstondige gebrekkige wereldse geluk beseffen, uit de cyclus van gebrekkige wedergeboorten te ontsnappen door een krachtige drang naar bevrijding te ontwikkelen, gekombineerd met de wijsheid van zelfloosheid, die steunt op koncentratie en discipline. Zo bereiken we het Nirvana, het geluk van blijvende bevrijding van lijden.

Het potentiëel en de mogelijkheden van de menselijke geest zijn zo onbeschrijflijk groot, zo grenzeloos groot, dat alleen al een vrijblijvend kennis nemen van de boeddhistische Leer als bijzonder bemoedigend en fantastisch verruimend wordt ervaren.

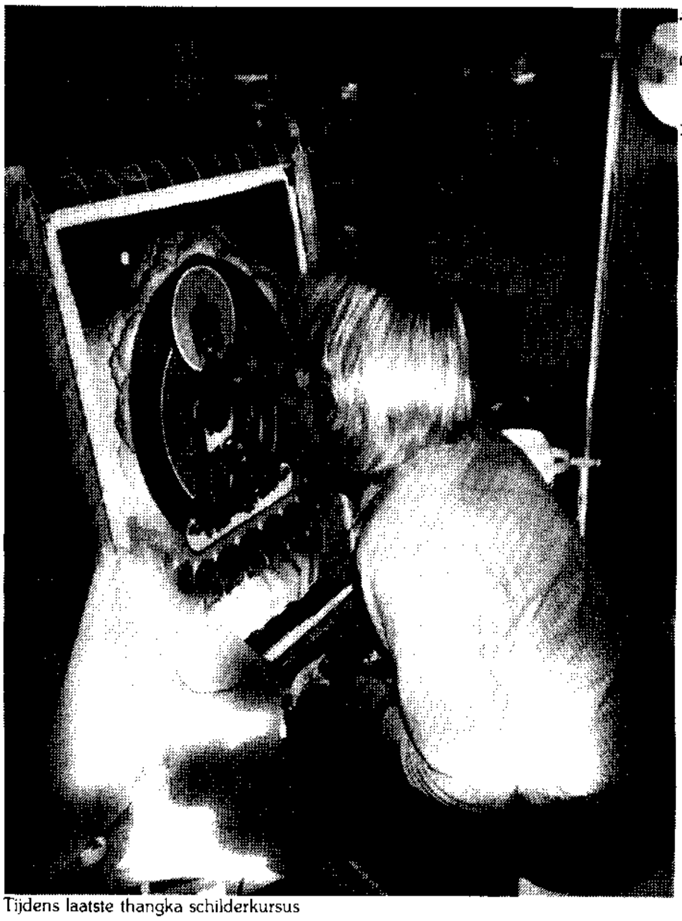
Wij zijn dan ook blij dat wij U opnieuw de unieke gelegenheid mogen bieden, deze zo volledige overdracht van alle stadia van de weg naar verlichting, hier in Nederland gegeven door een Tibetaanse lama en rechtstreeks vertaald in onze moedertaal, bij te wonen.

***KURSUSKOSTEN:** f 200,— (inclusief huur grote tent, reis- en verblijfkosten Zopa Rinpochee en verzorgers, donatie Zopa Rinpochee en verzorgers, huur geluids- en vertaalapparatuur, etc.).*
***VOEDING:** f 315,— per persoon (inclusief 3 maaltijden per dag, huur eettent, aanschaf extra bestek en serviesgoed, keukenmateriaal, voedsel, koks, etc.).*
***ACCOMODATIE:** Kamperen f 105,— (breng eigen tent) op eigen terrein en camping op 500 meter afstand. Kinderen kunnen alleen op laatstgenoemde camping worden ondergebracht. Eventueel eigen caravan mogelijk op camping met aansluiting electra en water. Tarief nader overeen te komen. Slaapzaal f 210,—. 2, 3 of 4 persoons kamer/caravan f 350,—. Tarieven per persoon.*
***AANVANG:** Zaterdag 11 augustus 20.00 uur. Vanaf 10.00 bent u welkom om uw tent op te zetten, de aanmelding van uw komst te melden en de financiële zaken te regelen.*
***AANMELDING:** Schriftelijk. Geef aan in uw brief wat de door u gewenste accomodatie is en wat uw tweede keus is. Geef aan in welke taal u vertaling wenst. 2, 3 of 4 persoons kamers/caravans worden eerst toegewezen aan families of mensen die samen boeken. FPMT leden krijgen 10% korting. Korting voor Sangha en bewoners/medewerkers van andere FPMT centra geldt alleen op basis van een brief van hun directeur die deze status bevestigd. Stuur uw aanmeldingsbrief zo snel mogelijk aan ons op, in ieder geval voor 31 juni 1990. Na ontvangst van uw brief zullen wij u informeren hoe u ons het inschrijvingsgeld à f 100,— en de rest van het kursusgeld kunt betalen. Om vertaling te kunnen ontvangen heeft u een FM radio nodig met koptelefoon of u kunt een radio kopen bij het Maitreya Instituut voor ongeveer f 40,—.*

25 t/m 31 augustus
TANTRISCHE INITIATIES
Door: THUBTEN ZOPA RINPOCHEE

Thubten Zopa Rinpochee heeft toegestemd in ons verzoek om diverse tantrische initiaties te geven gedurende deze week. Wij nodigen hierbij alle belangstellenden voor deze week uit om hun wensen voor een bepaalde initiatie bij ons kenbaar te maken in een brief voor 1 april 1990. Wij zullen dan op basis van uw wensen en in overleg met Zopa Rinpochee vaststellen welke initiaties er gegeven zullen worden en u dat voor eind april laten weten, zodat u uw aanmelding definitief kunt doen voor 31 juni 1990.

***KURSUSKOSTEN:** f 100,— (zie hierboven).*
***VOEDING:** f 157,50 (zie hierboven).*
***ACCOMODATIE:** Kamperen f 52,50 (zie hierboven). Slaapzaal f 105,—. 2, 3 en 4 persoons kamer/caravan f 175,—. Tarieven per persoon.*
***AANVANG:** Zaterdagavond 25 augustus om 20.00 uur in Emst.*
***AANMELDING:** Schriftelijk (zie hierboven). Vermeld tevens uw wensen voor initiaties in uw brief.*



Hermes Brandt

Tijdens laatste thangka schilderkursus

24 september t/m 18 oktober
THANGKA SCHILDERKURSUS
Door: ANDY WEBER
Engelstalig

Het Maitreya Instituut is de laatste zes jaar zo fortuinlijk geweest om Kunst Kursussen te houden met de westerse thankaschilder Andy Weber. Dit jaar heeft hij erin toegestemd een kursus te geven die zal lopen van 24 september tot 18 oktober.

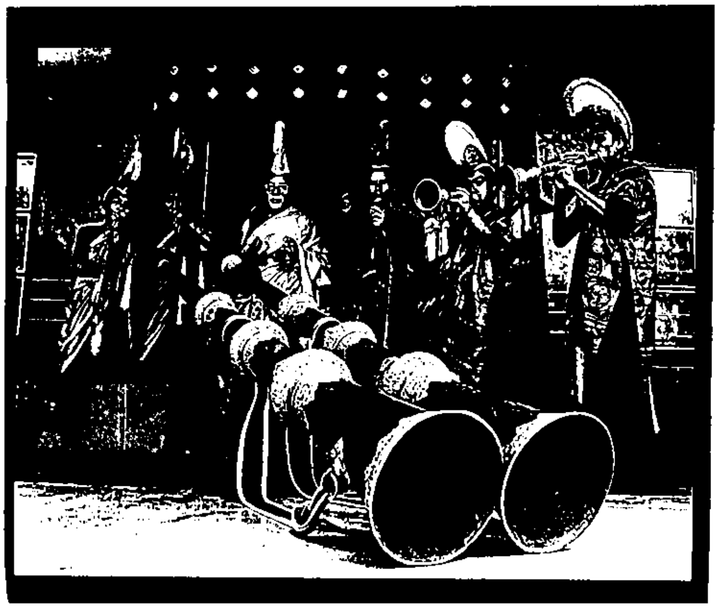
Gedurende deze kursus zal deskundige training worden gegeven die de studenten in de gelegenheid stelt een carriere te beginnen als thankaschilder voor zichzelf en in het belang van Dharma centra die gekwalificeerde kunstenaars nodig hebben.

Andy Weber studeerde vele jaren aan de voeten van de Tibetaanse meesters in deze religieuze kunstvorm, waar hij gedetailleerde intructies ontving die hij bereid is over te dragen op zijn studenten. Deze kursus zal daarom van de deelnemers hard werken vragen en een hoge graad van concentratie en wordt alleen aanbevolen voor toegewijde studenten.

Dit is een zeldzame gelegenheid dergelijke instructies te ontvangen die normaal alleen toegankelijk zijn in het Oosten voor de enkele gelukkige.

Het maximum aantal deelnemers is 20, dus zorg dat u snel reserveert. De kursus zal in het Maitreya Instituut worden gehouden temidden van de bossen.

***KOSTEN:** f 1500,— vol pension (slaapzaal of eigen tent) of f 1800,— vol pension (kamer/caravan).*
***AANVANG:** Maandagavond 24 september om 20.00 uur in Emst*
***AANMELDING:** Telefonisch 05787-1450.*



LAMADANSEN IN NEDERLAND

Monniken van het Gaden Shartse klooster in Zuid-India zullen in ons land voorstellingen geven van rituele gedanste meditaties in schitterende kostuums. Door Interculture zijn voorstellingen georganiseerd op verschillende plaatsen in ons land. Hierbij treft u een lijstje aan met de op dit moment geplande voorstellingen die wij u van harte kunnen aanbevelen en een zeer speciale ervaring bieden van een onbekend aspect van de Tibetaanse cultuur.

2 mei: Amsterdam: Koninklijke Instituut voor de Tropen, aanvang 20.30 uur, tel. 020-56885000.
6 mei: Rotterdam: De Doelen, aanvang 20.15 uur, tel. 010-4132490.
9 mei: Groningen: Stadsschouwburg, aanvang 20.15 uur, tel. 050-125645.
11 mei: Utrecht: Stadsschouwburg, aanvang 20.00 uur, tel. 030-310241.
3 mei: Amersfoort: Schouwburg De Flint (nog niet bevestigd), aanvang 20.15 uur.
1 mei: Amsterdam: Soeterijn Theatre (KIT), Linaeusstraat 2. Lezing met dia's over dans en ritueel in het Tibetaans boeddhisme door een Tibetaanse Lama.
Inlichtingen: Interculture: tel. 020-6647493.

10 december 1990 t/m 11 maart 1991
KALACHAKRA RETRAITE
o.l.v. Gelong Thubten Lodrö

Indien er voldoende aanmeldingen zijn zal er een drie maanden durende Kalachakra groeps retraite worden gehouden in het Maitreya Instituut. De voertaal zal Engels zijn. Gedurende de eerste drie weken zal de Nederlandse monnik Thubten Lodrö uitleg geven over de sadhana en de retraite procedures uit de doeken doen.

KOSTEN: f 2750,— slaapzaalaccommodatie vol pension.
AANVANG: 10 december 1990 om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Schriftelijk. Bij uw aanmelding dient u een bedrag à f 100,— over te maken op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. Na ontvangst van uw brief en inschrijvingsgeld zullen wij u uitgebreid nader informeren.

RECTIFICATIE

Door het bestuur van het Boeddhayana Centrum in Den Haag werden we erop gewezen dat onze publiciteit in het Programma boekje 1990 van het Maitreya Instituut met betrekking tot het onderdeel 'Maitreya Stadscentrum Den Haag', naar hun mening niet correct is. Met onze weigemeende excuses plaatsen we het stukje hier verbeterd opnieuw.

MAITREYA STADSCENTRUM DEN HAAG

Sind enige jaren heeft de eerwaarde Thubten Zopa Rinpochee, die de spirituele leiding heeft van de F.P.M.T. en het Maitreya Instituut, te kennen gegeven dat het goed zou zijn voor de ontwikkeling van de Dharma (de Leer van Boeddha) in Nederland en noodzakelijk voor de voortzetting van het Maitreya Instituut om een afdeling op te richten in een grote stad. De stad Den Haag kwam na enige observatie van Rinpochee als meest geschikte plek uit de bus om deze eerste uitbreiding van het Maitreya Instituut in uit te voeren.

Een groep studenten van het Maitreya Instituut komt nu regelmatig in Den Haag bij elkaar om de Dharma te bestuderen. Een aantal leden van deze studiegroep is tevens bezig geweest met ideeën en initiatieven om het stadscentrum werkelijk gestalte te geven.

Het Boeddhayana Centrum bood aan hun meditatieruimte ter beschikking te stellen waardoor de mogelijkheid wordt geschapen elke week op de dinsdagavond bij elkaar te komen voor Dharma studie in Den Haag.

Er is een programma opgesteld waarin Geshe Konchog Lhundup en eventuele bezoekende lama's regelmatig onderricht zullen geven vanaf dinsdagavond 24 april. Er zal tevens gediscussieerd worden over de onderwerpen die zijn behandeld in de lezingen en er kunnen ervaringen worden uitgewisseld. Natuurlijk is het ook een gezellig samenzijn.

We hopen dat het Maitreya Stadscentrum spoedig zo goed gaat lopen dat er binnen afzienbare tijd een eigen plek gehuurd of gekocht kan worden waarin meer programma's kunnen worden geboden.

Hieronder vindt u de data dat er door Geshe Konchog Lhundup lezingen zullen worden gehouden bij het Maitreya Stadscentrum Den Haag.
24 april
15 mei
5 juni
18 september
9 oktober
30 oktober
20 november
11 december.

AANVANG: 19.00 uur elke dinsdagavond.
ADRES: Boeddhayana Centrum, Stephensonstraat 13, Den Haag.
KOSTEN: f 10,— of f 8,— voor Geshe Aktie donateurs of f 9,— voor f 300,— donateurs 1990.
INFORMATIE: Secretariaat Maitreya Stadscentrum Den Haag, Jolanda Egberts, Stieltjesstraat 541, 2521 VS Den Haag, Tel. 070-3938888.